

やよい台 仁 だより

Yayoidai JIN NEWS

令和5年

11月号

- もくじ
- ・療養課 祭りだワッショイ!!
 - ・訪問看護ステーション
 - ・リハビリ課
 - ・同心協力 (コラム)
 - ・やよい台仁の献立



療養課 祭りだワッショイ!!



2Fフロアの職員が一丸となって、ポスターや顔出しパネルにおみこしなど手作りで作成しました。

開催宣言の後、ご利用者様によるボーリングゲームでもらい、その後は顔出しパネルで記念撮影をしました。

食事は出店風な感じで、焼きそば、おでん、カレー、フランクフルトなどをご用意しました。その場で作る焼きそばの香ばしい香りがフロアに漂うと、普段と違うメニューにご利用者様も皆さん笑顔で食事を楽しんでいました。歩いて取りに行くスタイルでしたが、おかわりされる方もいて大好評でした。

後半は、職員による巧みでコミカルな二人羽織を鑑賞していただき、最後は職員の担ぐ元気なおみこしが登場しました。ご利用者様の間をワッショイ!!ワッショイ!!と練り歩いて、大変に盛り上がりました。

これから同心協力の気持ちで、ご利用者様の生活のサポートをさせていただきたいと思います。



ともしろー訪問看護ステーション

長い夏が終わり秋を超えて冬に近づいてきました。11月！元気に年末を迎える為、高齢者の1割が経験しているといわれる自宅での転倒。その予防策についてちょっとした豆知識を！
 ≪手軽に出来る自宅内の転倒事故を防ぐ10の方法！≫

1. 【部屋の照明は明るいものを！】部屋が暗いと足元が良く見えず転倒リスクが高くなります。
2. 【キャスターの付いた家具は要注意】支えとして手を置いてしまうと危険です！！
3. 【床や階段の荷物は片付けましょう】足の踏み場に困りバランスを崩す危険があります！
4. 【電気コード等はケーブルカバーを使用するなど対策を！】
5. 【浴室の床にはクッション性のあるものを】クッション性のマットを敷いておけば、万一転倒した時も衝撃を和らげてくれます！
6. 【玄関・脱衣所のマットには滑りにくい物を】滑り止めなど100円ショップで購入可能！
7. 【玄関や脱衣所に腰掛を！】座って靴を履いたり、服を脱ぐことで転倒リスクは格段に減少！
8. 【室内履きはスリッパではなく、ルームシューズを履きましょう】
9. 【高いところの荷物は幅の広い踏み台を使用しましょう】

ちょっと背伸びすれば届く高さが危険！バランスを崩して転倒する危険があります。

10. 【家具の配置を見直して、通路を確保】

足元が見えやすく、服が引っかからないような家具の配置を！

以上、お手軽に出来る転倒予防を挙げてみました。今年もあと僅かです！転倒することなく元気に年末年始を迎えましょう(*^-^*)



リハビリ課

【自宅でできる腰痛体操②】

前回「寝てできる腰痛体操」をご紹介しましたので、今回は「座ってできる体操」をご紹介します。

腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。具体的には、すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。また、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。以下の症状がある場合などは、注意が必要です。医師に相談してから実施することが望ましいです。

≪腰痛で受診することが勧められる症状≫

- 痛みが長期間しつこく続く
- 安静にしても痛みがとまらない
- 下半身の神経症状がある（痺れ・筋力低下・排尿排便障害など）
- 食事や排尿・月経に関連する痛み
- 痛みのある箇所を押ししたり叩いたりすると強く痛む

座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】前へ行くときは腰を反らない！胸を開くイメージ。



並行運動

【ポイント】移動した側の肩が下がらないように！あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。



円を描く運動

【ポイント】息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。



同心協力（コラム）

著：佐久友朗



「私の居場所を作ってください」

就職の面接での話です。即座にお断りしました。

どんなに環境を整え、座り心地のいい座布団を何枚用意しても、いつか必ず不満が出ます。

高級老人ホームに入居した人が、意に沿わないことがあると「高額な管理費を払っているのに」と腹を立てる。

ホテルのレストランで食事をした女性が「一流が聞いてあきれられるわ。この程度の料理で……。そもそもポリ過ぎじゃない」といった話題の種は尽きません。

誰かや何かを当てにし、思惑が外れた時の腹立たしさは、自ら招いたものです。

自分で料理した物をまずくて食えるかとゴミ箱に捨てることはまずないし、自分の部屋が散らかっていても誰かにその怒りを爆発させたりはしない。そんなものです。

居心地の良い場所を求めるなら、自分で努力して作るしかありません。自分で手に入れた座布団は、それが少々みすぼらしくても、満足ではないにしろ、納得はできます。

やよい台仁の献立

		11月献立表						
		12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
10時	御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	肉団子と白菜のうま煮	五目煮	なすのそぼろ炒め	白菜と豚肉のうま煮	白菜と豚肉のうま煮	梅和え	ほうれん草のお浸し	高野豆腐の含め煮
昼	チンゲン菜の和え物	菜の花のぼん酢和え	白菜かにかま和え	なめ茸和え	なめ茸和え	ショアプレーン	ほうれん草のお浸し	青菜の生姜和え
	牛乳	ショア白ドウ	牛乳	牛乳	牛乳	アップルティー	牛乳	ヨーグルト
おやつ	ココア	紅茶	ぶどうジュース	11時 紅茶			コーヒー	ミックスジュース
	御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	タラのみぞれ煮	コンソメスープ	かき玉汁	ロールパン	清まし汁	清まし汁	豚肉の生姜焼	肉野菜炒め
	里芋の磯和え	メンチカツ(揚げ)	ホキの野菜甘酢ソース	ホールのソテー	かれのいごま味噌焼	かれのいごま味噌焼	かつおの煮物	里芋の含め煮
おやつ	果物(バナナ)	コールスローサラダ	大根サラダ	ポテトサラダ	かぶの煮物	かぶの煮物	りんご	フルーツカクテル
	玄米茶	ほうじ茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶
10時	パンケーキ(抹茶)	きなこ饅頭	クリームプッセ	コーヒーゼリー	もみじ饅頭	もみじ饅頭	バナナクレープ	チョコパン
	御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	カレーライス	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	卵サラダ	サワラの香り蒸し	鶏肉の塩焼	白身魚の七味焼	鶏肉のマスタード焼	鶏肉のマスタード焼	鶏肉のマスタード焼	さわらの西京焼
おやつ	ヨーグルト	ひじきの炒り煮	切り昆布の煮物	もやしとニラの炒め物	じゃがいものソテー	じゃがいものソテー	青菜の和風炒め	中華和え
	ミルクティ	いんげんの和え物	ほうれん草のお浸し	なすの浅漬け	人参サラダ	人参サラダ	酢の物	茶碗豆
10時	御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	かぶのそぼろ煮	肉団子の甘酢がらめ	白菜のころみ煮	チャーシューポテト	さつまあげの煮物	白菜とえびの味噌焼	豚肉の卵とじ	豚肉の卵とじ
昼	浅漬	いんげんのごま和え	プロコリーのわかめ和え	甘酢和え	人参サラダ	人参サラダ	大根の和え物	大根の和え物
	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	ココア	紅茶	コーヒー	ココア	紅茶	アップルティー	アップルティー	アップルティー
	御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	味噌汁	中華スープ	ほうとう風うどん	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	サバの山椒焼き	豚肉のオイスター炒め	がんとどきの含め煮	チキン南蛮	豆焼とえびのチリソース	豆焼とえびのチリソース	ホキのおろし煮	ホキのおろし煮
おやつ	春雨の青じそ和え	小松菜とツナの炒め物	抹茶ゼリー	洋梨	洋梨	洋梨	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え
	りんご	フルーツカクテル	玄米茶	玄米茶	玄米茶	玄米茶	煎茶	煎茶
10時	おせんべい	クリームパン	ロールケーキ(ロート)	塩まんじゅう	いちごクレープ	いちごクレープ	チョコパン	チョコパン
	御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	豚肉	アジのみりん醤油焼	カレーのおろし和え	ホッケの塩焼	豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め	チキンのわかめソースがけ	チキンのわかめソースがけ
おやつ	中華あん	れんこんの炒め煮	南瓜の甘煮	厚揚げの煮物	金平ごぼう	金平ごぼう	マカロニソテー	マカロニソテー
	ちやし和え	浅漬	いんげんの豚肉和え	菜の花としらすの和え物	アツタの味噌煮	アツタの味噌煮	サウザンサラダ	サウザンサラダ