

やよい台 仁 だより

Yayoidai JIN NEWS

令和5年
12月号

- もくじ
- ・直接面会を再開しました
 - ・療養課（入所）
 - ・通所リハビリ課
 - ・訪問看護ステーション
 - ・リハビリ課
 - ・同心協力（連載コラム）
 - ・やよい台仁の献立



直接面会を再開しました！！

令和5年12月4日より直接面会を再開することとなりましたので、皆様へお知らせいたします。コロナ禍に入り、これまで感染対策として窓越しでの面会やiPadなどを利用したTV電話での面会とさせていただいており、ご利用者様ならびにご家族様には、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。

下記の要領で直接面会を行います。窓越し面会も併用していきますので、おやつを差入れたい、ご家族で5名以上での面会をしたい等の場合は、今までどおり窓越し面会での対応となります。やよい台仁では、感染予防に注力しつつも、なるべく多くのニーズにお応えできるようにしていきたいと考えております。

- ・場所：1F 応接室
- ・面会時間：1回 15分まで
- ・人数：5名まで（お子様を含む）
※年齢制限はございません。
- ・直接面会での飲食はご遠慮ください。

・手洗い、検温のご協力をお願いいたします。

・入室時にはマスクの着用をお願いします。※マスクのご用意をお願いいたします。

・お部屋の都合上、事前のご予約をお願いしています。



療養課（入所）

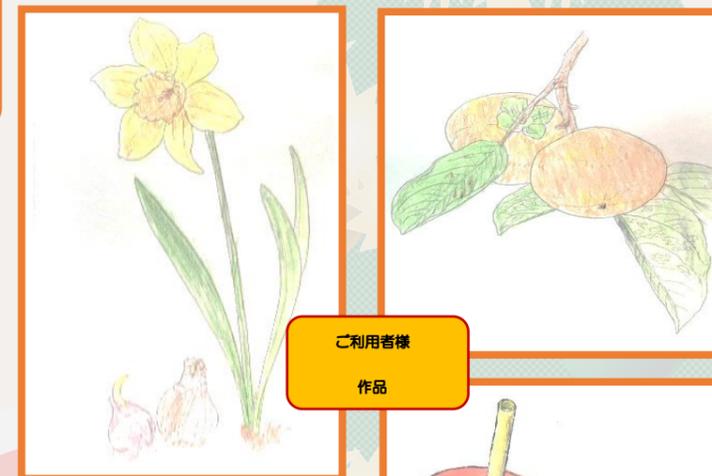


大人の塗り絵
コンクール
HPより

明治安田生命の【大人の塗り絵コンクール】に参加できることになり、ご利用者様の中で参加の意志のある方は、作品を応募しました。

ご利用者様がそれぞれ課題になっている塗り絵を選び、思い思いの色合いで塗っていきました。皆さん、とても集中して塗り絵を楽しんでいました。

やよい台仁のInstagramでも、塗り絵をしているところのご様子を投稿しています。いいねとフォローをお願いします。



ご利用者様
作品



明治安田生命
大人の塗り絵コンクール

やよい台仁
Instagram



通所リハビリ課

手作りのクリスマスツリーができました。フロア内はクリスマスの装飾でいっぱいです。12/18～12/23は、クリスマス週間イベントやご利用者様へのプレゼントなど、楽しみ盛り沢山です。



ともろ一訪問看護ステーション



師走に入りましたね。1年の疲れが出て体調を崩しやすい時期ではないでしょうか。今回は、心と体を整える快眠方法をご紹介します。どれか一つでも良いので試してみたいはかがでしょうか。

☆体内時計のリズムを保つ☆

- ・朝は雨戸やカーテンを開けて自然光を浴びることで体内時計をリセットできます。
- ・起床・就寝する時間や食事（夕食は就寝3時間前までに）の時間を規則正しく一定にする。

☆定期的な運動習慣を取り入れる☆

- ・夕方頃に30分程度の有酸素運動（ウォーキング等）を行うことで夜の寝つきを良くします。

☆入浴の工夫点☆

- ・入浴は就寝する2~3時間前までに済ませておく。
- ・お風呂の温度は40℃程度の適温で15分程浸かるのがおすすめです（42℃以上は×）。

☆就寝前におすすめしたいこと☆

- ・就寝前のカフェイン（コーヒー、緑茶、チョコレート等）やアルコールは避ける。
- ・一定のリズムで歌詞のない音楽を聴く（クラシック、オルゴール、自然音など）。
- ・耳のマッサージ（方法：①耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒間引っ張る。②そのまま後ろにゆっくり5回回す。③耳を折り曲げ5秒間保つ。④耳全体を手のひらで覆って5回回す）。

☆快適な睡眠環境を整える☆

- ・光刺激の強いテレビやスマホは電源OFFにして、部屋の照明を暖色系かつ薄暗くする。
- ・室温は、冬は18~22℃、夏は25~28℃、湿度は50~60%を目安にする。



リハビリ課



～在宅復帰に向けて～

やよい台仁では、今年度になり在宅復帰を「希望」または「今後考えていきたい」という方々の入所が増えていきます。リハビリ課では、リハビリに加え、多職種と連携を図りながら「在宅復帰への課題の整理」「目標の設定」「家屋調整案の提示」「日常生活動作・介助指導」「介護保険サービスの提案等」、在宅復帰に向けて様々なところで介入しています。

現在、入所のリハビリは各フロアで行うことを基本としていますが、必要に応じてリハビリ室や屋外での練習も行っています。できるだけ今後の生活設定・環境に近づけた動作練習も取り入れられるよう心掛けながら日々支援をしています。



屋外歩行

仁の敷地内・隣接道路を活用しています。凹凸や坂道、段差昇降等実際に練習と注意点を確認しています。



リハビリ室

機能訓練以外にも、今後の生活をイメージした動作練習も行っています。

リハビリ室もクリスマスに…

12月7日 曜日

同心協力（連載コラム）

今しばらくの間、頑張ってみようよ

友がいた 父がいて 母がいた
 穏やかに広がる田んぼがあった 秋には たわわに実った稲穂が頭をたれ
 どこまでも澄み渡った青空に 赤とんぼが飛びかっていた
 なんて忘れてしまったんだ
 思いに任せぬことや 辛く苦しいこともたくさんあったけど
 そんな中にも キラッと輝くものが あったはずだ
 どうして忘れようとするんだ
 思い出したくないことって 確かにある
 この世には神も仏もないのかと 運命を呪ったことも…
 いくつもの出会いがあり その数だけ別れもまた 経験した
 忘れてはいけないんだ 覚えておこうよ
 自分に都合の良いところだけを切り残した人生なんて
 自分を偽る生き方なんて あまりにむなしいじゃないか
 おのれの おのれだけが 懸命にたどって来た道だ
 そう考えたら今ある自分が 愛おしいだろう
 今少し頑張ってみようかという 勇気が 湧いてこないか



著：佐久友朗

やよい台仁の献立



		12月献立表							やよい台仁	
		17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)		
常食	朝	高菜漬炊 厚揚げのおろし煮 マカロニサラダ ヨーグルト	味噌汁 高野豆腐の煮物 ゆかり和え 牛乳	味噌汁 ツナと大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え 牛乳	味噌汁 三色信田煮 なめ豆和え 牛乳	味噌汁 豆腐チャンプルー 青じそ和え 牛乳	味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ドレッシング和え ショア白ブドウ	味噌汁 がんも煮物 白菜のおかか和え 牛乳	味噌汁 ミルクティ	
	10時	紅茶	ココア	ぶどうジュース	アップルティー	紅茶	ココア			
	昼	味噌汁 魚の南蛮漬焼 青草と油揚げのこま和え パイン	清まし汁 チキンカツ(焼) 和え物 マスカットゼリー	コンソメスープ 豚肉のカレー炒め 白菜の柚子香和え フルーツカクテル	味噌汁 赤だし 鶏じゃが 白和え 抹茶パバロア 玄米茶	清まし汁 鶏肉の塩焼 オクラの和え物 いちごゼリー	清まし汁 水木の味噌漬焼 春雨サラダ 筑前 玄米茶 塩まんじゅう	中華スープ 鶏肉のチリ炒め ナムル みかん ほうじ茶 パウンドケーキ(チョコ)		
	おやつ	ほうじ茶 バナナクレープ	玄米茶 ロールケーキ(バナナ)	煎茶 茶まんじゅう	玄米茶 紅茶のパウンドケーキ	玄米茶 ミルク饅頭				
	夕	清まし汁 御川風 味噌炒め ツナ和え	コンソメスープ 白身魚のマスタード焼 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ	味噌汁 サワらの山椒焼き いんげんこめさびの炒め物 人参サラダ	味噌汁 五目卵焼 ひじきの煮物 イタリアンサラダ	味噌汁 魚の和風ソース 南瓜ソテー 煮豆(金時豆)	味噌汁 なすと豚肉のソテー 芋の茹かしらすの炒め物 鶏尾布和え	味噌汁 さばの塩焼 小松菜の和え物 大豆煮		
	朝	味噌汁 卵とじ ブロッコリーの和え物 ヨーグルト ココア	味噌汁 つみれの煮物 ほうれん草の和え物 牛乳 紅茶	味噌汁 豆腐のそぼろあん 人参サラダ ショア白ブドウ ぶどうジュース	味噌汁 アスパラと鶏のソテー 小松菜の和え物 ヨーグルト 紅茶	味噌汁 じゃがいものコンソメ煮 キャベツの梅和え 牛乳 ココア	味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 牛乳 ミルクティ	味噌汁 大根とちくわの煮物 里芋の梅おかか和え 牛乳 紅茶		
	10時									
	昼	清まし汁 豚肉の生姜焼き ピーマン和え 筑前 紅茶	コンソメスープ 味のきのこクリームソース ポテトサラダ みかん	中華スープ 青豆肉桂 ほうれん草のナムル いちごムース	味噌汁 ぼっかけの塩焼き 豆腐と里芋の田舎 果物(バナナ)	***** きつねうどん アスパラのツナ和え フルーツヨーグルト	味噌汁 油淋鶏(ユリチキ) なすと一味炒め 筑前 玄米茶 ちみじ饅頭	コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼 和え物 洋梨 煎茶 プッシュー(チョコ)		
	おやつ	2F クリスマス和菓子 3F お誕生ケーキ	Xmasケーキ	パンケーキ(抹茶)	カステラ	ほうじ茶 ロールケーキ(ロゼ)				
	夕	味噌汁 サワらの旨味焼 ほうれん草の炒め物 胡風と上切の酢の物	コンソメスープ ローストチキン ズッキーニソテー 白花煮豆	清まし汁 白身魚のマヨネーズ焼 大根金平 菜の花のおかか和え	味噌汁 味噌汁 大根と油揚げの煮物	コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き チンゲン菜ソテー チーズサラダ	味噌汁 鮭のおろし煮 ほうれん草の和え物 チンゲン菜	味噌汁 水木の和風あんかけ 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物		

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。