

やよい台 仁 だより

Yayoidai JIN NEWS

令和6年

3.4月号

- もくじ
- ・療養課（入所2、3階）
 - ・事務課からのお知らせ
 - ・通所リハビリ課
 - ・同心協力（連載コラム）
 - ・桜が満開になりました！
 - ・リハビリ課
 - ・訪問看護ステーション
 - ・やよい台仁の献立



療養課（入所2、3階）

電子化を進めています



入所では、電子化を進めており、バイタルや排せつ情報などを現場でタブレットに入力をして、施設内の必要な部署で共有できるように準備を進めて運用を始めました。



各フロアにタブレットを用意しました！！

ナースコールも新調されました。



各居室の表示も液晶になり、見やすくなりました。



事務課よりお知らせ



今年は介護報酬が段階的に改定されます。その度にご家族様へ同意書を送付いたします。同意書の内容をご確認のうえ署名と捺印をして、ご返送をお願いいたします。

通所リハビリ課（デイケア）

フロアには桜と富士山のコラボレーション！！素晴らしい景色です。そして季節の飾りの作品をいつも作ってくださいます。



お花見ドライブに行ってきました。弥生台からいずみ野周辺を30~40分かけて巡りました。満開に咲き誇る桜に、ご利用者様も皆さん感動されていました。



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
 そんな中でも 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
 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

桜が満開になりました！！

敷地内のソメイヨシノと枝垂桜が同時期に満開になりました。入所のご利用者様も交代で桜の樹の下でお花見をしました。日勤職員が帰宅する時間の夜桜もとてもきれいで、少し幻想的にも感じました。今年も桜の樹に癒されました。



リハビリ課

認知症とは

認知症とは、今まで出来ていた日常生活や社会生活が、脳の障害によって持続的に低下し、支障をきたすような状態をさします。

代表的な種類

- ①アルツハイマー型認知症(約 50%)
- ②脳血管性認知症(約 20%)
- ③レビー小体型認知症(約 20%)
- ④前頭側頭型認知症

認知症の予防

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ 蛋白の蓄積を減らすことや短期記憶の容量増加など適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

運動の内容

運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。



足の横移動と引き算練習

- 左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- 上記の運動をしながら、100 から3ずつ引いていく計算をします。
- 計算は7ずつの引き算や足し算などに変えてもいいでしょう。
- 他の簡単な運動に変えても構いません。

運動の強度

負荷が強すぎる運動はストレスとなり、逆効果となることがあります。

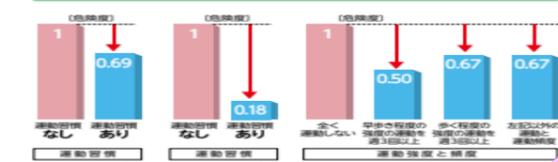
★運動して「楽である〜少しきつい」程度の運動が効果的



運動の頻度

週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



引用：理学療法ハンドブック シリーズ8 認知症

とろろー訪問看護ステーション弥生台

昨年10月にとろろー訪問看護ステーション弥生台に入職しました言語聴覚士です。訪問看護での勤務は初めてで、まだまだ学ぶべきことが多いと感じる日々ですが、ご利用者様やご家族により近いところで関わられる喜びも感じています。地域の皆様に貢献できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



やよい台仁の献立

4月献立表

常食	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	
朝	御飯 味噌汁 スクラブルエッグ 中華サラダ ジョアフルーツ ミルクティ	御飯 味噌汁 切りオの野菜炒め 菜の花の梅和え 牛乳 紅茶	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 胡瓜の酢の物 牛乳 ココア	御飯 味噌汁 豆腐チャンプルー 大根の和え物 ヨーグルト アップルティー	御飯 味噌汁 さつまいもの煮物 青菜の和え物 牛乳 紅茶	御飯 味噌汁 あんかけ豆腐 キャベツサラダ ジョアいちご コーヒー	御飯 味噌汁 えびと玉葱の炒め物 ほうれん草の生姜和え 牛乳 ココア	
昼	御飯 コンソメスープ ポークチャップ じゃぶのドレッシング 和え 餃子	御飯 清まし汁 水きの味噌漬焼き 人参サラダ いちごゼリー	御飯 ハヤシライス マカロニサラダ 餃子	御飯 中華スープ 豚肉 豆苗肉 チンゲン菜の中華風和え物 みかん	御飯 清まし汁 サワラのチャン焼き なすの甘辛炒め バイン	御飯 清まし汁 鶏のチャン焼き ささみの甘辛炒め バイン	御飯 コンソメスープ 鶏肉の味噌マスタード焼 フロッキーのソーサーサラダ ピーチゼリー	御飯 味噌汁 鶏の味噌焼き ほうれん草の生姜和え 餃子
おやつ	玄米茶 レモンケーキ	煎茶 黒糖まんじゅう	麦茶 黒糖まんじゅう	煎茶 ほうろく餅	煎茶 エクレア	ほうじ茶 ほうじホットケーキ	ほうじ茶 チョコパン	
夕食	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 小松菜のごま和え	御飯 味噌汁 豚肉のオイマヨ炒め なすの煮浸し 白菜の漬物	御飯 味噌汁 白身魚の梅醤油焼 春雨ソテー 煮豆(金時豆)	御飯 清まし汁 白身魚の照り煮 カリフラワーの香り炒め ツナサラダ	御飯 味噌汁 かに玉 金平ごぼう ひじきサラダ	御飯 味噌汁 五目野菜のオムレツ炒め ピーフンソテー 小松菜の和え物	御飯 清まし汁 サバの味噌煮 白菜の炒め煮 香葱の辛子和え	御飯 清まし汁 サバの味噌煮 白菜の炒め煮 香葱の辛子和え
朝	御飯 味噌汁 肉団子の煮物 タラモサラダ ヨーグルト アップルティー	御飯 味噌汁 大根のコンソメ煮 漬物 牛乳 コーヒー	御飯 味噌汁 白菜の旨煮 ポテトサラダ ジョアブレーン 紅茶	御飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 青菜の和え物 ジョア白ブドウ ミルクティ	御飯 味噌汁 五目炒り卵 豆サラダ ヨーグルト ココア	紅茶 じゃがいもの煮ころがし ほうれん草のドレ和え 牛乳	りんごジュース 11時紅茶	御飯 味噌汁 マカロニソテー じゃぶのドレッシング 和え 牛乳 ミルクティ
昼	御飯 清まし汁 サワラの野菜あんかけ 三色酢の物 みかん	御飯 清まし汁 山菜と鶏のそば さやべつと豚肉の味噌炒め バイン	御飯 味噌汁 水きのバター醤油焼き なすのそぼろ炒め ヨーグルト(ブルーベリー)	御飯 味噌汁 サバの味噌焼 ほうれん草のごま和え 洋梨	御飯 清まし汁 鶏肉の野菜蒸し ほうれん草の和え物 フルーツカクテル	御飯 清まし汁 鶏肉の野菜蒸し ほうれん草の和え物 フルーツカクテル	ロールパン コンソメスープ チキンカツ(焼) コールスローサラダ 餃子	御飯 味噌汁 ぼっかけの揚げ焼き なすのしぎ焼き みかん 玄米茶
おやつ	ほうじ茶 チーズ蒸しケーキ	麦茶 いちごクレープ	煎茶 チョコドーナツ	ほうじ茶 たら焼き	煎茶 ロールケーキ(7-7)	ほうじ茶 聖星せんべい	ほうじ茶 パウンドケーキ(7-7)	
夕食	御飯 味噌汁 肉じゃが	御飯 清まし汁 魚のパン粉焼 れんごんの煮物 チンゲン菜の和え物	御飯 中華スープ 家常豆腐 もやしとニラの炒め物 70℃ソテーのフレッシュトマト	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め ひじきの炒り煮 漬物	御飯 清まし汁 鶏のムニエル(7-7) ナポリ さつまいもの甘煮 刺身のマリネ	御飯 味噌汁 白身魚の七味焼 煮炊 大根のなめだけ和え	御飯 清まし汁 豚肉の味噌炒め いんげんの生姜和え うつくし豆	