



通所リハビリテーション

今回の号より毎回、相川ケアセンターの通所リハビリテーションの、日々の様子や行事などを紹介して行きます。

まず一回目は、昇仙峡に紅葉を見に出かけた時の写真です。

この日は紅葉はまだまだでしたが、お天気も良く、遠くまで見える景色と最高の青空に皆様もとても喜んで下さいました。また行ってみたいとの声も聞かれとても好評でした。通所では、職員がアイデアを出し合い、気候の良い季節には屋外に出かけるなど、いつもとは違った雰囲気を感じて頂いております。



あいかわだより



第21号 平成19年11月
 社会福祉法人山梨櫻の会
 介護老人保健施設
 甲府相川ケアセンター
 山梨県甲府市塚原町359
 TEL055-252-1600(代)
 e-mail: aikawa12@nns.ne.jp
 発行: 広報PR委員会

あ 愛情と い 生きがいを持って か 家庭復帰を目指す わ 和のサービス



1

足踏みの運動 20回
 [歩く時に足をあげる筋肉を使う]
 良い姿勢で座り、出来るだけ高くあげ、ゆっくりおろす



2

膝伸ばしの運動 各10秒×10回
 [歩く時、足を振り出す筋肉を使う]
 膝をまっすぐ伸ばし、つま先を起こして10秒そのまま



3

手の運動
 胸の前でグー
 手をしっかり握りしめる



4

肘を伸ばしてチョキ
 手は肩の高さで肘をしっかり伸ばす

リハビリ体操

いつまでも自分の足で・・・

痛みや、息切れのしない程度で
 回数を加減してください



5

上にあげてパー
 できるだけ高くあげる
 指はしっかり広げる

焼き芋

毎月行われている、おやつレクリエーションで、今月は施設の庭で、集めた落ち葉で「焼き芋」を作りました。澄み切った空気と、降り注ぐ太陽の日差しに包まれて、外で食べる焼き芋の味は、また一段と美味しかったようです。

来月はどんなおやつレクなのか楽しみですね!!



地元塚原町の神宮司勝夫さんの菊が今施設の玄関に彩りを添えてくださっています。

毎年ご利用者やご家族の目を楽しませて頂き本当にありがとうございます。



今年も「しらゆり幼稚園」の年長組57名が、「敬老会」で可愛い歌声を聞かせて下さいました。毎日、幼稚園では裸足で過ごしているそうで、風邪を引く子供も無く、元気一杯の声がか会場に響いていました。

一方「宮前保育園」の園児達は、十五夜のお団子を折り紙のウサギで表現した作品を、通所の皆様と一緒に作り、ひと足早いお月見をみんなで楽しみました。

可愛い子供達から沢山のパワーを頂き、本当にありがとうございました。

しらゆり幼稚園

いつまでも元気でね

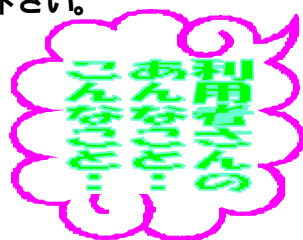
宮前保育園



ご利用者と一緒に・・・



今回から新しく始まったコーナーです。ご利用者さんのいろいろな話題を取上げます。
 まず一回目は若林まさるさんが山梨県観光課・遊亀ユネスコ大学に参加していた頃、歌っていた曲を探しています。
 作詞・作曲・CDなどお持ちの方おりましたら情報をお寄せ下さい。



.. 甲府夜曲 ..

春は舞鶴、お城の桜よ、恋のベンチの花吹雪、泣いて別れりゃ山さえ曇る、やるせないぞよ、雪の富士
 恋し甲府の、あの日の夢よ、あの日の夢よ



C (Cure治療) & C (Care介護) ソフトボール大会



「介護と医療の連携と親睦を図る会」の第一回目のソフトボール大会が行われ、施設からも男性職員が参加、結果はおしくも3位の成績でした。
 来年こそは優勝してお揃いのユニホームを作るそうです。



文化祭のお知らせ



今年も施設では、11月10日～19日の期間「文化祭」の作品を、玄関の周辺に展示致します。
 ご利用者・ご家族・職員の、手芸・書道・絵画など、手作りの作品が展示されますので、どなたでもお気軽にご覧下さいませ。詳しくは文化祭実行委員まで

秋も深まって参りました。今年は施設の庭のドウダンツツジが鮮やかです。ぜひお出かけ下さい。

編集後記

今回のあいかわだよりは主に9月・10月の出来事を中心に、これから継続して続けて行くコーナーとして、看護師長の健康一番・通所の紹介・ご利用者のあんなことこんなことなどの特集となっています。



道とん堀でお好み焼きを食べて武田神社にお参り
 何をお願いしたのでしょうか?



徳兵衛に行きました
 皆さん夢中で食べています



海老～海老～!



ドラゴンパークでひと休み
 久々の公園でのんびりしました!

思い出



アビタ田富店でショッピング
 本を買ったりお菓子を買ったり
 真剣に選んでました
 昼食はお寿司!おいしさに大満足の様子

県立博物館へ行って来ました
 山梨の歴史にふれて楽しそうでした
 着物がきまっています



楽しいおでかけ



僕も行ったかったワン
 まるお!



毎年11月上旬から散発的に発生し1月に入りますと、爆発的な患者様の増加が見られ2月にピークを迎えます。
 症状としては、インフルエンザの飛来を吸い込んでから、1～3日間の潜伏期の後、寒気と震えを伴った高熱で発病します。頭痛、筋肉痛、全身のだるさ等の全身症状が出ます。
 一週間位で快方に向かいますが、高齢者では、経過が長く肺炎や気管支炎などの合併症を起こします。

予防策としては

- インフルエンザ予防接種をしましょう
- 手洗い・うがいが基本ですが、人混みの中での外出後は特に注意しましょう、又入所している方の面会者にも御協力を依頼することが大切です。マスクをしましょう。
- 室温は22度前後、湿度は50～70%に保つ事も大切です。加湿器を使用することをおすすめします。
- 栄養と休養を充分取り、体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- 以上の事に留意され、快適な冬を過ごしましょう。

第一回はインフルエンザの予防について・薬袋看護師長

看護師長の健康の一番

