

# 里だより ~317号~ 令和4年12月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【川部田地区公民館に行ってきました】

10月20日に『いきいきふれあい活動』（川部田公民館）に参加しました。地元の約15名の方々と共に、「ジェスチャーゲーム」（担当：支援相談員 狩野・吉岡）、「椅子に座ったまま簡単にできる体操」（担当：理学療法士 江崎）を楽しみました。終始熱心に取り組まれ笑い声も絶えず、楽しい時間を過ごせました。4年ぶりの参加でしたが、皆さまお元気そうで安心しました。

川部田地区の皆さま、またおじゃまします♪



## 大変お世話になりました

今年は、熊本県出身でプロ野球選手の村上宗隆選手（東京ヤクルトスワローズ）の活躍で盛り上がり、私たちに沢山の元気を与えてくれました。

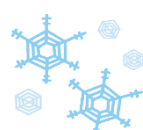
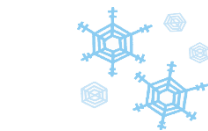
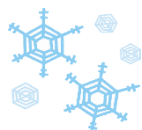
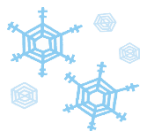
そして、玉名市では3年ぶりに「玉名市大俵まつり」が開催され、さらに活気を取り戻してきているように感じます。来年も明るい一年となりますよう、私たちが努めてまいります。皆さま良いお年をお迎えください。



## ●看護介護部（入所）●



ふじユニットで「お茶会」を開催しました。美味しいお茶と長者饅頭をいただき、会話もはずみました。また、以前のように秋の紅葉を楽しみながら屋外で「お茶会」が開催できる日を願っています。



**【お知らせ】**  
寒くなりましたので衣替えがまだの方はお持ちください。

## ●通所リハビリテーション部●



毎年恒例となった年賀状作りが11月21日より始まりました。干支のスタンプやシールを使って利用者の方々は皆さま思い思いに素敵な年賀状を作られていました。

12月中旬まで計画しておりますので、ご参加をお待ちしています。



**【お知らせ】**  
食事中にエフロンをお使いの方は、各自でお持ちください



## ●リハビリテーション部●

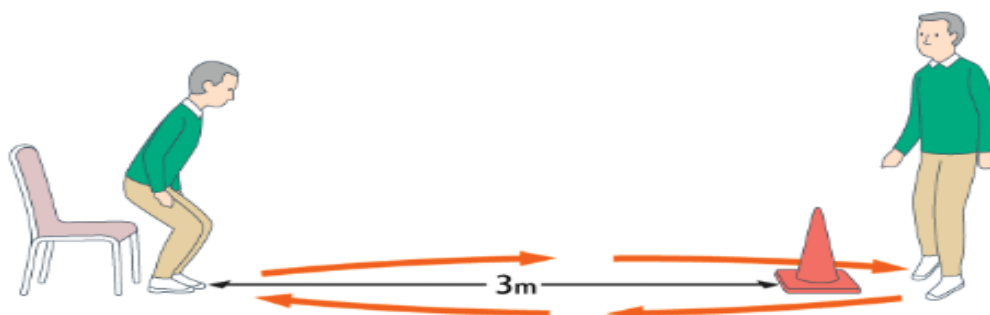


### ～<sup>タイムト アップ</sup>Timed Up & <sup>ゴー テスト テュージー</sup>Go Test (TUGテスト)とは?～

今回は、「Timed Up & Go Test」(TUGテスト)についてご紹介いたします。このテストは、運動器不安定症の指標となっている歩行能力評価です。高齢者の生活機能、歩行能力を正しく評価する上で信頼性が高く、下肢筋力、バランス、歩行能力、易転倒性といった日常生活機能との関連性が高いことが証明されており、高齢者の身体機能評価として広く用いられています。

#### 【測定方法】

肘掛けの付いた椅子にゆったりと腰掛けた状態から立ち上がり、3mを心地よい速さで歩き、折り返してから再び深く着座するまでの様子を観察し、所要時間で評価します。(杖を使用している場合は、使用も可ですが、毎回同じ条件で行います)



#### 【基準となる範囲】

- ◎13.5 秒以上・・・転倒リスクが予測される
- ◎ 30 秒以上・・・起居動作や日常生活動作に介助を要す

このテストは、あくまで評価の一部ですが、手軽に行えるため体操教室などでも実施されています。

定期的にタイムを測定することで状態の改善や増悪の具合を把握することができます。予防的に活用できるといいですね。

※検査をされる場合は、転倒に注意して行って下さい。





# 12月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>*通所年末年始休業日*</b>  <b>12月31日~1月2日</b></p> <p>今年もお世話になりました。            良い年をお迎えください。</p>				<b>1</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>2</b>	<b>3</b> 
<b>4</b>	<b>5</b> (通所) 体重測定	<b>6</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	<b>7</b> (入所) もちつき (通所) 体重測定	<b>8</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	<b>9</b> (通所) 体重測定 	<b>10</b> (通所) 体重測定
<b>11</b>	<b>12</b> 	<b>13</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>14</b> 	<b>15</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>16</b>	<b>17</b> 
<b>18</b>	<b>19</b> 	<b>20</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>21</b> 	<b>22</b>	<b>23</b> 	<b>24</b> 
<b>25</b>	<b>26</b> 	<b>27</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>28</b>	<b>29</b> 	<b>30</b> <b>通所リハビリ</b> <b>R4年最終日</b>	<b>31</b> <b>大晦日</b> <b>通所お休み</b> 