

里だより~347号~ 令和7年6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

薄暑の候、梅雨明けが間近となり、めいっぱいに開いた紫陽花の花びらが、雨のしずくを転がす季節となりました。

6月は湿気が多く、カビが多く発生する時期でもあります。今回は、食中毒予防のポイントをお伝え致します。

【食中毒予防のポイント】



- *食べる前に石鹸で手を洗う
- *調理した物(弁当等)を長時間、室温で放置しない
- *消費期限、賞味期限を確認する
- *冷蔵が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保管する
- *冷蔵庫に詰めすぎない(詰め過ぎると、冷気の循環が悪くなります)
- *時間が過ぎたものは思い切って捨てる
- *ちょっとあやしいと思ったら食べずに捨てる

●体調不良が起こらないためにも日頃から管理が重要です●

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」
を実践することが大切です。安全・安心を心がけて生活していきましょう。

《お知らせ》

毎年7月は「介護保険負担限度額認定証」の切り替え時期です。
対象となる方は、市町村役場より申請用紙がご自宅に郵送されます。

また、「介護保険負担割合証」が市町村役場から届いた方は、ご利用中の介護施設やサービス事業所、担当のケアマネジャーにご提示ください。



● 看護介護部（入所） ●



5月の大型連休はいかがお過ごしでしたでしょうか。利用者様は端午の節句を思い思いに楽しんでおられました。

この度、入所に新入職員を迎えましたのでご紹介いたします。スタッフ一同、これからも質の高いサービスを提供できるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

きのしたまさとし
木之下雅敏です。
心機一転頑張りますので宜しくお願い致します。



たなかしんや
田中慎也です。
不慣れな所が多いと思いますが、宜しくお願いします。



おおかわりな
大川璃菜です。
病院での介護経験はありますが、施設は初めてなので頑張ります。



ほりうちけいこ
堀内啓悟です。
慣れないことばかりですが頑張ります。

● 通所リハビリテーション ●



音楽レクリエーション



利用者様が楽しみにされている音楽レクリエーションを毎月3回開催しています。山本音楽療法士が、懐かしい流行歌や季節の童謡をピアノで演奏します。ピアノに合わせて歌い、リズムに合わせて身体を動かすことで、笑顔あふれるひと時となります。「懐かしいな〜！」「先生の歌声がステキ♪」などの声がたくさん聞かれます。



●リハビリテーション部●



自分の膝は自分で守ろう 膝にやさしい生活術 ☆

◆肥満は症状を悪化させる大きな要因

体重が1kg増えると、歩く時の膝への負担は約2～3kg増える。膝が痛くなると、からだを動かさなくなり、体重が増えるという悪循環を引き起こします。

標準体重を知り努力しましょう。

【標準体重の求め方】

身長(m) × 身長(m) × 22 = * * kg



◆ベッドや椅子を利用するなど、洋式の生活を取り入れる

①自宅では・・・

- ・「畳に座る → 椅子に座る」・「敷布団 → ベッド」
- ・「和式トイレ → 洋式トイレ」など



②外出先では・・・

荷物の持ち方：肩掛けバックは頻繁に持ち替え、一方の膝だけに負担がかからないように。できればリュックが望ましい

③階段を使う時は・・・

- 「上がる時：痛くない方の足から上がる」
- 「下りる時：痛い方からおりる」



◆保温を心がける（サポーター等を活用し、保温を）

冷えると循環不全を引き起こし、余計に痛みも感じるようになります。

◆杖や歩行器を使って症状の悪化を防ぐ（杖は痛みの無い側の手で）

外出先で使うのに抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、正しく使えば、歩行が楽になり、痛みを軽くすることもできます。

◆膝痛予防のトレーニング



【膝痛を緩和するトレーニング】

【太もも前面の鍛え方】

15～20回を1日2～3セット繰り返す

足を伸ばして座る



膝下に丸めたタオルを置く



タオルを下に押し付ける



【全ての足の筋肉の鍛え方】

10～15回を1日2～3セット繰り返す

仰向けに寝る



膝は伸ばして足を上げる



上げ下ろしを繰り返す



① 実施時間

入浴後、又は就寝前

② 頻度

週に2～3回

実施回数は本人の疲労感に合わせて



6月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 (入所)音レク	3 (入所)口腔ケア	4 (通所)音レク (入所)音レク	5 	6	7 
8	9 (通所)体重測定	10 (通所)体重測定 (入所)口腔ケア	11 十六夜会 交流会 (通所)体重測定	12 (通所)体重測定 (通所)音レク (入所)音レク	13 (通所)体重測定 (入所)口腔ケア	14 (通所)体重測定
15 	16 (入所)音レク (通所)十六夜会交流会	17 (入所)口腔ケア	18 	19 (通所)書道 (入所)音レク	20 	21
22	23 (通所)絵手紙 (入所)音レク	24 (入所)口腔ケア	25	26 	27 (通所)音レク	28 
29	30					