



### お花見ドライブ(4月3日～4月5日)

昨年と同じくデイは、お花見ドライブに行ってきました。今年は桜の開花が早かったため花を見るには少々寒かったのですが、暖かい午後を選んで屋島カントリーに行ってきました。

桜の花も満開に近く利用者様の口からは、「わあ～、きれいやな」とか「やっぱり桜はええなあ～」などと感嘆の声が上がりました。



### マルチホームトレーナー



デイルームにはいくつかのリハビリ機器を設置しております。これらを生かして利用者様の運動機能向上に役立ていただけるよう取り組んでまいります。

今回はマルチホームトレーナーの紹介をいたします。



車椅子の方でも使用でき、日常生活に欠かせない多くの筋肉を鍛える健康マシンです。

腕の関節を動かし背筋や腕の筋肉強化。

腕の上げ下ろし二の腕の筋肉や関節の強化。

足の上げ下ろし、足の筋肉や膝の強化などの運動を行い筋肉を鍛えます。

### 万歩計



私たち、今日は何歩あるいたのかしら～？

来所時より、万歩計をつけて頂くことで、デイサービス利用中の歩行状態を記録に残しています。デイルームから出て施設内をあちこち散歩されることで新たな発見があったり、入居されている方との出会いがあったり、以前より活動的になられたかと思えます。また、皆様意識して足をしっかり上げて歩行されるようになりました。半日で三千歩歩かれた方もいらっしゃいました。思ったより利用者様に好評であり機能訓練の一環として、これからも続けていこうと思います。



▲旬のいちごを使ったフルーツポンチ



▲裏山で採れた筍の土佐煮

### おやつ作り



四月から利用者様の生活機能訓練の一環として午前中におやつ作りを実施しています。杏仁豆腐やフルーツポンチなどフルーツ缶詰や、バナナなどを切って作っていただいたり、盛り付けも一緒にしていただいたりもこだわっています。トレーや器があるので、利用者様にカフェの気分を味わっていただき、とても好評です。



▲天気の良い日は外へお散歩へいきます。

## 特定施設・ケアハウス

**ケアハウス**【定員：48名】60歳以上の方で、在宅で暮らすには不安があるが、軽い身のまわりのことは自分でできる人が対象の施設です。

**特定施設入居者生活介護**【定員：48名】要介護認定を受けた方が、入浴・排泄・食事等の日常生活上の世話を受けたり、リハビリテーション等を行う介護専用型の施設です。24時間、365日切れ間のないサービス。



## リハビリって大事な訓練運動!!

リハビリを行う目的は、少しでも筋力低下を防ぎ、状態を保つ訓練です。たとえば、元気な人でも肩・膝の痛みがあると思います。このままにしておくと歩行困難・筋力低下により、車椅子状態になる可能性が高いです。それを防ぐ為、筋力を付け痛みを軽減させ、日常生活を安心して出来るようにしていきます。日常生活とは、食事をする時お茶碗や箸（スプーン）を持って食事する、トイレに行く、買い物に行って物を見たり計算しながら目的を果たすことです。また病気やケガなどで障害を負った人が、リハビリ訓練を行う事により、元通りに近い生活を送れるようになって頂く為に、リハビリは大事です。

## 嚥下体操 飲み込む力を鍛えましょう

高齢者になると食物を飲み込む力が衰えてきます。むせなどで気管や肺に誤って入ると誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけとなります。誤嚥性肺炎を防止するにあたり、当施設ではリハビリとして食事前に嚥下体操を行っています。

利用者の声として「食べ物が飲み込みやすくなった」「体操することでむせが無くなった」「体操が日課になり、食事が美味しく食べられる」などがあります。嚥下に必要なことは、口・舌・頬・首など筋力を刺激する事であり、食事を美味しく召し上がることができます。もう一つ飲み込みに使う筋力を鍛える言葉訓練として早口言葉があります。発音と嚥下（飲み込み）は同じ筋力を使うことが多いので、発音練習は唾液の出も良くなり、食べ物も飲み込みやすくなります。

### 1. 早口言葉の効果

- ①呼吸をコントロールする力を高める
- ②唇の閉鎖力を高める。
- ③舌の運動能力を高める。
- ④口腔周囲の筋力を高め、嚥下機能を高める。

### 2. 早口言葉に挑戦しよう!!

生麦生米生卵

青巻紙赤巻紙黄巻紙

となりの客はよく柿食う客だ

蛙びよこびよこ三びよこびよこ合わせてびよこびよこ六びよこびよこ

キツキキつくつく木



## 指定居宅介護支援事業所

### ■ ケアプランの作成

### ■ ご利用サービスの 連絡・調整

### ■ 要介護認定の 申請

わたくしどもが、  
あなた（ご利用者様）に代わって、  
お手伝いいたします。

※まずはご相談ください。

【営業時間】

月～土曜日 8:30～17:30

【ご連絡先】

TEL 087-818-1207

〒761-0104

高松市高松町897-9

【担当者】

橋本 千寿 山地 博子

















