



優っくりデイサービス

ほのぼの便り

平成27年9月号

優っくりせせらぎデイサービス
TEL 03-5790-0883
FAX 03-5790-0889
住所 渋谷区西原1-40-10

ホームページアドレス

<http://www.foryou.or.jp/>



随時情報発信中！

奉優会・堀江デイサービスにて行われた、言語聴覚士による「高齢者の嚥下障害とその評価・訓練」の勉強会にほのぼのクラブの職員が研修参加しました。
誤嚥は誤嚥性肺炎などの原因となり、生命に関わる可能性もある重大なリスク。
加齢による身体機能の低下、認知症による食べ物の認識障害など様々な原因を理解することは、お食事やお飲物を召し上がっていただく為の介助を行う私たちにとって、大変重要なことです。
食べ物を食べるメカニズムの基本に始まり、高齢者の摂食嚥下障害の発見ポイント、特徴、対応など多彩な内容で、あっという間の二時間弱。
最後には、参加した職員が実際に介護食を使って、舌を使わず食べ物を飲み込む体験コーナーもありました。
この勉強会に参加した職員から、せせらぎデイサービス内での勉強会も開かれました。
お互いに得た知識を共有し、これからも日々のお手伝いに活かし、より安全な介護を目指したいと思っています。



～夏バテは大丈夫ですか？～

8月は猛暑が続きましたね。暑いとどうしても冷たい飲み物や食べ物が摂りたくなります。しかし、たくさん摂りすぎると胃液がうすくなり、胃の働きも弱くなって、食欲不振に陥りやすくなります。
量より質に重点を置いて、良質なたんぱく質・高エネルギー・高ビタミンの食材をしっかりと取り入れましょう！（豚肉・うなぎ・豆類・山芋など）
また、疲れをためないよう、ぬるめのお風呂につかり、ぐっすり眠りましょう。お風呂に入ったときに足の裏の人差し指と中指の骨の間に少し窪んだところにある湧泉（ゆうせん）というツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れも早く取り除くことができるそうです。
看護 岩本

職員紹介

島 昌幸 職員
8月より入社しました。
添乗員などで見かけたら、気軽にお声かけください。
早く皆さんに覚えて頂けるよう、がんばります！



《編集後記》 九月はシルバークウィーク中の二十一日に細やかではありますが、敬老会を開催致します。来月はその様子をご紹介します。介出あたらず、皆様の体調変化に体調崩さないよう、皆様どうぞお身体ご自愛くださいませ。
坂本 美紀

優っくりデイサービスせせらぎ ～ほのぼののプログラム～



普段は内気な方ですが、この日は朝からお元気で、塗り絵に挑戦！
楽しそうでしたよ！



朝の陽射しを受けながら、皆さんが揃うまでの時間に塗り絵をして頂いている様子です。

皆さんの朝の作業時間の過ごし方の一例で今回は「塗り絵特集」させて頂きました。皆さん、とても集中されていますね！



「娘時代を思い出すね！」とお話しながら、目元が真剣で上手に塗り絵をされています。色の配色もステキでした！



講座大好きなご利用者様です！
8月は水墨画で「とうもろこし」水彩画で「すいか」の作品を作られました。自信満々の表情をパチリッ！



お昼が届くと、「あら、ご飯ね」とエプロンしめてご飯をわけくださいます！
「皆さん～待ってね～」

昼食後のお腹休みの時間に、職員がけん玉を披露すると「すご～い！教えて～」と自らけん玉を手にとられていました。

職員手作りのテーブルホッケーゲームに、皆さん盛り上がっています。チームワークも笑顔も最高！

ボランティアさんによる沖縄民謡を楽しんで頂いてる様子です。職員と一緒にとても楽しそうに踊られていましたよ！

こちらでは、ご飯の前のテーブル拭きを手伝って下さっています。「こう？キレイ？」と不安そうに聞きながらも楽しそうな表情です！



ほのぼのクラブの窓際に咲いた朝顔です！普通の朝顔じゃないのですよ！この朝顔は皆さんが見ては笑顔にしてくれる朝顔なのです！今年もきれいに咲きました！

♪ 今月のおすすめ
せせらぎのお昼ご飯 ♪



献立表
ハンバーグ
(デミソース)
ほうれん草ソテー
ポテトサラダ
漬物