

# ケアセンター使い

介護老人保健施設

足立老人ケアセンター

足立区保木間5-23-20

電話 03-5686-3965

## ケアセンター内外での活動を徐々に再開しています。



集団活動の再開



屋外活動の再開



リモート面会



地域貢献活動の再開  
(認知症カフェに参加)



コロナ禍の中で施設内の年間行事や各種イベントの中止・縮小開催が続いていましたが、感染状況を確認しながら徐々に施設内外の活動を再開しています。入所フロアでは感染対策の為に入退所の制限を行なっていましたが、7月より通常の受け入れ体制に戻りました。ご利用を希望される方はお問合せいただければ幸いです。

またご家族様の面会はリモート面会に限定させていただくなど、引き続きご不便をお掛けしている点もありますが、今後も十分な感染対策をとりながら皆様にご満足いただけるサービスの提供に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ケアセンターの新型コロナウイルス対策について

当施設では、職員の出勤前・出勤時検温、手洗い励行、定期的なPCR検査および療養環境の清掃・消毒・換気その他、外部からの入館時にサーモグラフィカメラによる検温や体調確認、必要箇所にパーテーションを設置して飛沫感染の予防などの対策を行なっています。また設備・環境については定時の清掃・消毒を実施しています。

地域の感染状況に応じてサービス内容を変更する場合がありますので、最新情報をホームページ等でご確認ください。





# 春～夏 季節の催しをご紹介します

※新型コロナウイルス流行により一部行事を中止・縮小開催しています。



## 創立記念日



3月11日はケアセンターの開設記念日でした。例年は「創立祭」を開催していましたが、今年は感染対策を講じながら各フロアで楽しいイベントを実施いたしました。また昼食は行事食をご用意しました。ご利用者様にも楽しい一日を過ごしていただけたようです。



## お花見ドライブ

綺麗だね～



桜の季節には3年ぶりとなるお花見ドライブ行事を行ないました。久しぶりの外出となりましたが、車窓より外の景色と満開の桜を楽しんでいただきました。

## 五月祭

5月には東京足立病院と合同で「五月祭」が予定されていましたが中止となりました。その代わりにフロアごとにイベントを企画し、入所2階フロアではお楽しみ抽選会を実施いたしました。見事に1等から3等までの大当たりを引き当てたご利用者様は大変喜ばれたようです。



1等が当たりました！



地域の皆様より賞品（手作り手芸品）を提供していただきました。

## 食のイベント



デイケアでは食のイベントとして、早い、旨い、安いでお馴染みの「吉野家」の牛丼をご用意いたしました。

当日はのぼり旗を立てて、お店と同じ丼に盛り付けたアツアツの牛丼を召し上がっていただきました。



「美味しいね。」「久しぶりに食べたよ。」と、懐かしい味にたくさんの笑顔が見られました。

## 7月7日 七夕

昼食は美味しい特別メニューでした。



七夕に向けてご利用者様に願い事の短冊を書いていただきました。中にはご家族や職員に向けて素敵な願い事を書かれた方もいます。皆さまの願い事が叶いますように。

## カラオケプログラム再開

グループ体操や音楽療法などの集団プログラムを徐々に再開しています。久々に再開したカラオケは、お一人ずつマイクカバーを交換して、アクリル板で仕切られた歌唱ブースの中で歌声を披露していただいています。



# リハビリ通信

## 通所リハビリ部門より



リハビリに特化した短時間（半日）デイケアのご利用が増えています。マシントレーニングや個別リハビリを効率よく行うことができます。



○月△日  
デイケア参加者50名中、40名以上の方がマシントレーニングや個別リハビリを行ないました。リハビリルームは一日中活気に満ちています。

## 入所リハビリ部門より

入退所制限が解除され、超強化型老健として在宅復帰に向けたリハビリを再開しています。またコロナ過で活動制限が続き体力や歩行能力が低下した方が多く見られ、改めて体力向上のための取り組みを行なっています。



### 【歩行訓練】

足をしっかり上げてつまづかないように歩きましょう。



### 【ADL訓練】

身の周りの動作が自立できるように練習を行います。



### 【体力向上の取り組み】

ラジオ体操・足の筋力強化体操などを日々行っています。

訪問リハビリのお知らせを作成しました。裏面をご覧ください⇒

# リハビリ専門職がご自宅へ 訪問いたします

リハビリはケアセンターの中だけでは  
ありません！

ご自宅での介助方法その他・デイケアご利用時の評価・入所や退所の準備・退所後の在宅支援 等 ご相談ください！



入浴動作評価・訓練



屋外歩行訓練



外出に向けての練習

僕たちに任せて  
下さい！



頼もしい若手スタッフが  
入職しました！

理学療法士：5名  
作業療法士：6名 在籍



足立老人ケアセンター リハビリテーション科  
☎03-5686-3965 担当：羽生

# 介護スタッフ・管理栄養士より ちょっといい話

管理栄養士の  
豆知識

## 今年も猛暑予報です。熱中症にご注意下さい！

ケアセンターでも毎年のようにご自宅で熱中症となり入院を経てご入所される方がいます。熱中症を防ぐコツを管理栄養士に聞きました。

「まず熱中症は大きく2つに分けられます。高温多湿の環境で労働やスポーツなどをしたことが原因で起こる「**労作性熱中症**」、そして、家の中で静かに過ごしているのに熱中症になってしまう「**非労作性熱中症**」です。特に高齢者に多くみられるのは「**非労作性熱中症**」です。発症原因の一つとして、日々の水分・栄養不足が重なってしまうことがあります。夏場は食が細くなりがちなので、意識して肉や魚、卵、野菜や果物を食べて、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しないようにしましょう。また、お水やお茶などは飲む時間を決めるなどして喉が渴いていなくても摂取するようにしましょう。」

「この夏のおすすめ食材はトマトです。そのままでも、ピザなどに用いても美味しく食べられます。トマトで猛暑を乗り切りましょう。」

管理栄養士 庄司良平



ケアセンターの玄関でもミニトマトを育てています



ピザもおすすめです！

## オーラルフレイル（口腔機能の衰え）について

長引くマスク生活で私たちの日常にマスクが欠かせないものになってきています。顔が隠れ、会話も減り、表情筋を動かす機会も減りました。表情筋の衰えは老け顔になったり口や舌の筋肉の衰えは嚙む・飲み込むなどの口腔機能も衰え、いわゆる「オーラルフレイル」をもたらすとされています。

ケアセンターでは口の動きを良くし唾液を出すために嚙下体操を行っています。（あっかんべーと舌を出したり、舌を口の周りにぐるりと動かすなど）

遊びの中での「早口言葉」も有効です。お口の健康は全身の健康にもつながるため意識的に行ってみてはいかがでしょうか？

「パタカラ体操」もおすすめですよ！



私って老け顔？

いい笑顔だね～



最近、あるご利用者様に「いい笑顔ね」と言われました。意識していませんでしたが、マスクをしていても表情がわかる事に気づかされた出来事でした。

マスク姿は表情が伝わりにくいので、目線を合わせて普段より大きくはっきりした発音で話すように心がけています。

またジェスチャーやリアクションも使って目元や眉の動きで笑顔を伝えることを意識すると自然に表情筋も動かしやすいですよ。

「老け顔」というワードに引っかかった職員より(^^)

「ちょっといい話」はケアセンターブログにもたくさん掲載しています。詳しくは次ページへ。



# 地域の皆様へ



## 認知症予防に「脳トレ」をお試ください

早口で数を数えるだけで、脳年齢の目安がわかる方法があります。頭の体操としても役立ちますので、ぜひ挑戦してみてください。

### 【やり方】

数字の1から120まで、声に出してなるべく早く数えます。時計を用意して何秒で数え終わるかを確認しましょう。

それでは、よーいスタート！

### 【脳年齢の目安】

- 30秒以内で数えた人・・・20代の脳
- 35秒・・・・・・・・・・・・・・30代の脳
- 40秒・・・・・・・・・・・・・・40代の脳
- 45秒・・・・・・・・・・・・・・50代の脳
- 50秒以上・・・・・・・・・・・・・・60代以上の脳



結果はいかがでしたか？

頭の活性化の為には計算や音読を「声に出して」「出来るだけ早く」と行くと良いそうです。普段読んでいた新聞や雑誌の文章を声に出して早口で読むことも頭の体操になります。これらを1日15分程度、週2回以上行なうと脳機能維持に効果的と言われています。ぜひお試しください。

## ボランティアの皆様へ

ボランティア活動再開に向けて昨年11月に懇親会を開催し、本年はいよいよ本格的な再開を目指していましたが、地域の感染状況が好転せず活動再開を保留としています。職員一同活動再開の日を心待ちにしていますが、改めてご案内を差し上げるまでの間、今しばらくお待ちください。

在宅で行えるボランティア活動(書道のお手本作成など)も可能ですので、ご提案やご相談がありましたら是非お知らせください。



11月の懇親会では久しぶりに皆さまとお会いできました。



お手本より上手に書けたかしら？

## 御礼申し上げます

ありがとうございました



先生にも会いたいわね。



地域の皆様から手提げバッグなどの手芸作品をいただき、お楽しみ抽選会にてご利用者様にお渡しいたしました。また書道ボランティア様よりご自宅で書かれた季節のお手本をお持ちいただいています。ありがとうございました。

## ブログをぜひご覧ください



このQRコードをスマートフォンで読み込んでください。

コロナ禍で地域支援勉強会が開催できない状態が続いていますが、地域の皆様向けに認知症予防に役立つクイズ、健康体操、現場スタッフからの「ちょっとしたいい話」などをブログで紹介しています。またケアセンターの最新情報も掲載されていますので、ぜひケアセンターのブログをご覧ください。

## 介護老人保健施設 足立老人ケアセンターのご案内

所在地：東京都足立区保木間5-23-20

電話：03-5686-3965 FAX：03-5831-2246

交通：東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅 東口より

東武バス 花畑団地行(竹15)にて10分

「団地入口」下車 徒歩2分

つくばエクスプレス 六町駅より 東武バス

花畑桑袋団地行(六18)、花畑団地行(六19)

にて10分 「花畑4丁目」下車、国道方面へ

徒歩10分

東京足立病院隣り(駐車場有)

