

新入職員紹介

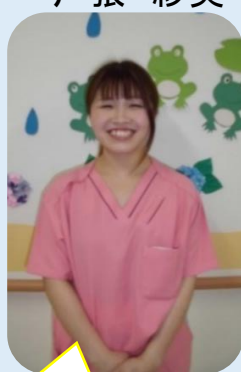
★4月から三郷ケアセンターの職員になりました仲間を紹介します！！

デイ 介護スタッフ
互井 千夏



先輩たちを見習って利用者さまとのコミュニケーションを大事に頑張っていきたいです！！

2階 介護スタッフ
戸張 紗英



明るく元気に働いて利用者さまが元気になるよう頑張ります！！

3階 介護スタッフ
山田 優果



みなさん優しく指導してくれ、これからも頑張る仕事をしていきます！！

4階 介護スタッフ
續 龍弥



利用者さまの笑顔を引き出せるような三瓶係長のコミュニケーションを目標に頑張っていきます！！

リハビリ 理学療法士
藤井 胡桃



自分らしさ全快で利用者さまやスタッフを笑顔にしていきます！！

リハビリ 理学療法士
鶴巻 彩乃



いつも利用者さまに笑顔を与えられる理学療法士として精いっぱい頑張ります！！

事務所 医事課
関口 ひとみ



やさしい先輩方と一緒に仕事を頑張りたいです！！

よろしく
お願いします



令和元年

★2019年5月1日より
元号が令和になりました
当施設でもご利用者と新しい時代を
祝う為、職員・ご利用者が一緒になり
作品作りを行いました



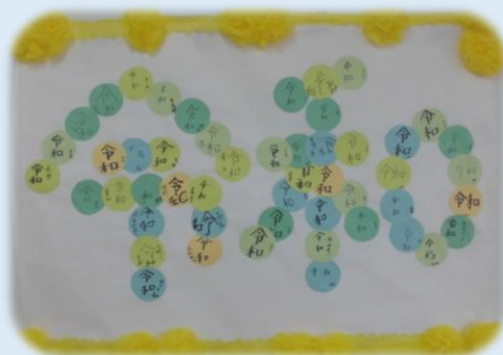
ご利用者の過ごしている時代を表しています
4つも元号が移り変わり、時代時代のお話をきくと
みなさんイキイキとして語っていただけます



新しい時代を感じさせます
ご利用者のみなさん、細かい作業も得意です



色塗りや飾りつけを
手伝ってもらいました
みなさん素敵な色彩感覚で
素晴らしい作品です



シールを貼って『令和』
になっています
立つ練習や歩く練習の
合間に行い
作品作りとリハビリで
コラボしてみました



みさと→3310→018(レイワ)
ケアセンター→令和
新棟スタッフ 菊地が考案し
披露しました
詳しく知りたい方は菊地まで



デイケアってどんなところ？

デイケアとは「通所リハビリテーション」の呼び名で、ご利用者の身体機能の維持や回復、認知機能の改善、日常生活の回復を目的とします。医師の指導のもと理学療法や作業療法、言語療法などを行う所です。

今回は三郷ケアセンター通所リハビリ(1日通い)を紹介します。

8:30	送迎車出発
10:00	お茶・朝の挨拶・入浴
10:10	歩こう！！
10:30	脳トレプリント
11:30	口腔体操
12:00	昼食・口腔ケア
13:10	ラジオ体操・入浴
13:30	趣味活動(カラオケ・将棋など)
14:30	集団レク
15:15	おやつ
16:00	帰宅



将棋クラブ

将棋好きのみなさんが集まって昼食後行っています



料理クラブ

麻痺があっても料理をしてみたい、男性だって料理してみたいとの声を受け30年の12月から活動を開始しました。具たくさん味噌汁を作りました。できた味噌汁はお昼に利用者様全員に食べて頂きました。これからも色々な料理を作っていきます。



歩こう!!

月～金曜日は全員で1周約100メートルあるフロアを「三百六十五歩のマーチ」の曲に合わせて歩きます。利用者様によっては2周・3周する方もいます。



カラオケ

13時30分カラオケを行っています。みなさん十八番の曲を楽しそうに歌っています。



集団レクリエーションやご紹介した活動の他にも料理レクや書道クラブや口腔機能向上プログラムなどさまざまな活動を行っています。





日本人は日々の生活で座りすぎ??

いつも当施設をご利用いただきありがとうございます。
 突然ですが、みなさん自分が1日にどのくらい座っているか考えたことがありますか？
 スマホ操作・テレビ鑑賞・運転・パソコン操作・会議の時間などなど、今の生活では座って活動することが増えていませんか？
 そもそも、横になっていないんだからいいじゃん!!と思うかもしれませんが。
 今回は、そんなあなたに「座りすぎ」に対して影響を紹介したいきます。



座りすぎると？

オーストラリアで行われた22万人規模の調査では、一日11時間以上座っていると、4時間未満の場合と比べ、死亡リスクが40%高まるとの結果が明らかになりました。イギリスやアメリカでも、座りすぎが心血管疾患や糖尿病、一部のガンなどを引き起こすと報告されています。
 座りすぎのリスク、世界で最も座る時間が長い国、日本です。
 世界20の国や地域で座っている時間を比較した調査では、最も長い7時間という結果が出ています。



まずは、自分でチェック!



1日の座っている時間を気にして、計ってみましょう。

「仕事」で「座っている時間」()時間()分

「移動」で「座っている時間」()時間()分

「余暇(テレビやスマホの利用など)」で「座っている時間」()時間()分

日々何が出来る？

理想的な生活は

「できれば30分に1回なら3分、少なくとも1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動くこと」
 なかなか難しいと思う方は、以下も参考にしてみてください!!

石川県野々市市では、介護予防の一環として **STAND UP 301** という試みもしています。

- ・楽しい時間も立ち上がる
- ・発言も率先して立ち上がる
- ・テレビの合間も立ち上がる
- ・拍手の時も立ち上がる



などポスターや広報などを作って市全体で座り過ぎの生活を変えようとしています。
 まずは、立つことを心がけてみてはいかががでしょうか？



理学療法士 坂口 誠太郎



編集後記

新元号の令和になってから、初めての広報誌コスモス発行になりました。今年度もチーム一丸となり皆さまに三郷ケアセンターの日々をお伝えしていこうと考えております。今年度もどうぞよろしく申し上げます。



上尾中央医科グループ

介護老人保健施設 **三郷ケアセンター**

埼玉県三郷市南蓮沼260-2

三郷ケアセンター広報委員会