

またまた活用できます 優楽

こんな心配をされている方はおられませんか？

- ◆「もうちょっとリハビリを続けたい」
- ◆「自宅での介護が必要、すぐに介護する自信がない」
- ◆「泊りがけの用事ができた」

入所及び短期入所（1泊より対応）によるリハビリテーションから日帰りのご利用（通所リハビリテーション）まで、状況に応じたサービスをご用意しています。

在宅生活において困ったときにいつでもご相談ください。

編集後記

今年もよろしくお願ひいたします。
今号は、年末に行われたクリスマス会の紹介と温泉療法についての2本立てになっています。
お知らせは、ご覧くださいましたか？
『認知症サポーター養成講座』興味のある方はご参加ください。参加費は無料！定員100名！
お問い合わせ、お申し込みは優楽までご連絡ください。

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽

（指定管理者 特定医療法人 仁悠会）

TEL : 0743-76-3300 // FAX : 0743-76-3404

ホームページ : <http://www.ikoma-yuraku.com>

相談受付時間：9時～17時 // 担当者：藤尾 宮崎 津川 中溝 飯田

2017年
早春号

優しく楽しい 千カラ

歳を重ねて生活のしづらさがでてきても、
自宅で生活し続けることをあきらめず、
トライできるよう私たちと一緒にがんばりましょう。

特集

老健を活用しようプロジェクト

・クリスマス会の紹介

今月のトピックス・温泉療法

老健を活用しようプロジェクト

クリスマス会

入所棟 平成 28 年 12 月 22 日開催

たくさんのボランティアの方に来ていただきました。最初は、11名の女性によるミュージックベルの演奏。クリスマスらしい曲を何曲も演奏していただき、ご利用者様だけでなく、職員もうっとりと聴かせてもらいました。



おやつをはさんで、次はプチアンジェ様の約40名のチアキッズのかわいらしいダンスを2曲披露していただきました。小さな子供がかわいらしく踊る姿に、ご利用者様は自然と笑顔になり、目を細めてみておられました。

デイケア 平成 28 年 12 月 19 日～平成 28 年 12 月 24 日クリスマス週間



矢車草様（オカリナ演奏）
ギターアンダンテ様
生駒弦楽アンサンブル様
ベルリンガーズ・グレイス様
カストロ様（アンデス音楽）
ハモンズ様（フォークギター&歌）
上記の皆様に素晴らしい演奏や歌を聴かせていただきました。



お忙しい中、本当にありがとうございました！



トピックス



トピックス



みなさん温泉療法ってご存知でしょうか？一度はお聞きになった方も多いはずです。字の通り温泉につかって治療することなのですが、温泉での治療の歴史は古いようです。太古の神々の時代、日本神話にも大国主命（おおくにぬしのみこと）が少彦名命（すくなひこのみこと）の病を治癒したことが記され、戦国時代なども戦で傷ついた兵士達も温泉につかり英気を養っていたようです。最近では阿部寛さん主演の映画「テルマエ・ロマエ」の中でもおもしろおかしく紹介されました。古来から温泉は怪我や病に効くとされ、湯治場とも言われています。

私も温泉が好きでよく入りますが、その中でも10年前に訪れた草津温泉はすばらしく一押しです。

温泉療法

理学療法士 藤原 勝也

現代においてはどうでしょうか？
実は介護予防・地域福祉における温泉の活用が、我が国でも注目され始めています。

高齢者の方々は、**高血圧症・糖尿病・動脈硬化性血行障害・骨関節及び筋疾患等の慢性疾患**を有していることが多いです。温泉入浴は、疾患の病態や症状改善に効果がみられます。具体的には、**循環機能の改善・血圧降下作用・代謝機能改善**があります。優楽の場合は、週1回の利用で疼痛・睡眠・食欲改善が認められ、週2回の利用で効果が上がるとされています。心身のリラックス効果・適度な運動による食欲増進・心地よさからくる睡眠がもたらす生活リズムが、健康増進の一端を担うことでしょう。

それ以外にも温泉は、コミュニケーションの場でもあり、自然と笑いや話しが弾みリフレッシュができ、話友達という素敵な効果も得られるでしょう。



お知らせ

認知症サポーター養成講座

講師：森口洋一氏

平成 29 年 3 月 5 日（日）

13 時 30 分～15 時

場所：生駒市南コミュニティーセンターせせらぎ

受講者には認知症サポーターの証

『オレンジリング』を進呈します。