2022年 第22号 優楽広報誌



新年のご挨拶

施設長 安藤哲史

謹賀新年、あけましておめでとうございます。

令和3年は新型コロナウイルス感染一色で大変な年でした。

ご利用者さま、職員を守るために、様々な対策を行いました。

その間、利用者さま、ご家族さまには、ご協力いただき感謝申し上げます。

令和4年は、新型コロナウイルス感染の再拡大が懸念されますが、 関係者の「心の安定」を目指して、優楽として一層努力してまいりますので、 みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

優楽の庭先にハートマークが出現しました。奇跡の雨上がりです。 優楽関係者に幸あれ。







10月~12月のイベント



リハビリテ I ション室 理学療法 士 児島俊輔

います。 ある中、 お年願に る中、日本でも警戒が強くなってオミクロン株が世界中で拡がりつつ)願いされた方も多いかと思います。になりますようにと初詣で 終息され穏やかなに暮らせる年からのコロナウイルス騒ぎ ス騒

人込みを避けるなどのマスクの着用、不要で可能な方は、3回目の可能な方は、3回目ののがある。 ・シャルディスタンスをとる、くりの着用、不要不急の外出な)みを避けるなどの従来通りの対応 ていくことしかないようです。 3回目のワクチン接種、 ワクチン接種 外出を控える、

終つわい しょせん。 ここっては、退屈な日々がんみな日々が続きますが、スポーツ観戦が好きな人にとっては、この間に東京メー **ぺしみな** スポー くことに オリンピックが開催されの冬には、中国の北京で ます。

手先足先をしっかり動冷えに困る人もいると思冬場は、血の巡りも悪 血 できます。 管に刺激を与え、 もいると思います。の巡りも悪くなり、 いると思います。 血流の改善が動かすことで、 一流の改善が 手足 ഗ



便秘につい

言われている程、腸活を意識するム最近では、免疫は腸で作られると歳を重ねるごとに増えていきます。「排便」の悩みは、人に相談しにヒ えてい 、ます。 腸活を意識する人が 談しにくく、

どうし では、 たら良いのでしょうか。、快便になるためには、

足で音楽のリズムをとることなどは、しっかりと行なうことや しっ手 有効かと思います。 足指でグー 3 丰 ١ を

さするのも良いかと思います。思いついたら気になる所をことも血流の改善につながりますので、 ま 手をさする、 身体をさする





寒さに負けず、

①乳酸菌 オリゴ糖(さつま芋等)を摂る。乳酸菌のエサになる食物繊維や乳酸菌(ヨーグルト等の発酵食品)

②適度な運動を心がける

③水分を摂る

④生活のリズムを整える

が、 ますます寒くなって よく言われていることです。 いく季節で

腸活をしていきましょう。免疫アップをして風邪をひかないよう

余談ですが

人間にとっては、呼ばれる職員が在築 生理 こて重要視されています。土理現象であり、体調のバロメー人間にとっては、便通は大切 籍 「うんちの 便通は大切な相しております。 ー メ ー 神 ター ۷

ができる

精神的なリラックスや信頼関係と話題になっています。ご利用者さまが気持ちよく排便がこの職員が介助を行った時には 「念力」なのか「超能力」なのかけあればこその現象と考えられます。 なた次第です。 信じる?信じない?かは、 なリラックスや信頼関 係

職員 のつぶやき

生活を営べま

た

地域で自

立 し

た

た

ときでも



支援させ

て

いただく施設です。

理の下

ケアプラ

活を営むことができるよ

支援相談員

り、

支援相談員として入職しまし令和3年9月より、

看も

支援や家庭復帰を目

ま

見護、介護な 医学的管理

演さどを行ってリハビリス

ü

家

%庭介護

ビリテーション、

ョ 大 ガ毎好私 **刈きです。** に朝 通 の つってい 犬の散歩と、 身体を動 、ます。 かすことが、 休日

・ソキリ笑顔になりま 頭と体をほぐすことができ 明想をしながら、 明想をしながら、

になります。

入所 施

設

サー

ビス

の

内

40介 された方で ソハビリが可も、ます)によって介護が必要によれて介護が必要によって介護が必要によるという。 支援以上 IJ **成以上64** が必要な方と、 の 歳までの特定 要介護状 態と認定 て

要介護認定に お 7

ĺ

生い入一活た所時 軽促レリ ど が図れるとにより、 IJ と同じサービスをご利田旳にできなくなったときにより、ご家庭での介護承族の介護 エーション活動 るよう支援 -ションや -のための っ。また、 ご家族の Ì やの がしまざい かへのが 体力やご利用 とき 介護 負参 •

介護老人保健施設とは

レい個作リ心言 ●通所リハビリテーションのし、必要に応じまた。 り機能維持向上の はいでリテーションのでは、 はいでは、 ま別成ハ a す。 リハ ij ハビリテー、必要に応じ 1 に応じ 排泄 シ 提 • 入ン浴も 供します。 行 • つ

当施設担当者までご連絡くださこ相談、ご利用申し込みは

よい楽違

つしくお願いいたにだけるように、

頑張ります。 うます。

た

たるよう支援.た在宅生活が

します。

援入利

介助・掃なまの

1・調理等の日宅に訪問

のし

クリエート

-ション、^フによる

前

護職

員

ケアプランに沿って、に常の生活動作をしや日ために、その方の

やす

Ź

する パに応じ

短

担時ワ

١

IJ

/\

ビリテ

の

状況

ペン しい自助浴用以

をしてきま

らした。

ご医リ排レ専ケ

ビリテーションなどのなど日常生活サービス

・ビスと

さんま

な職活い

しまい

す的門

また、専門 (と身体)

の軽

シン

サー

・ビスを

ただき、

ジ

し

て

ますが、皆さんが笑顔に宅と施設の生活環境は

優楽で過ごし

て

な介護予防を職の生活指導と合わる性化を図ります。 Ì ショ ・ショ 動 のい法 ログラム で、 す。 す。 担加 が用 わ て のの

●編集後記●新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。 今年も新型コロナウイルスの感染状況を心配しながらのスタートとなりました。 ワクチンの3回目摂種や飲み薬の開発が進み、日常を取り戻せる1年になることを 祈るばかりです。今年がみなさまにとって良い一年になりますように。

やすらぎの杜優楽 生駒市介護老人保健施設

TEL/0743-76-3300 http://www.ikoma-yuraku.com/

山﨑 中溝(入所・ショート) ご利用相談受付担当: 田中 藤林(通所)