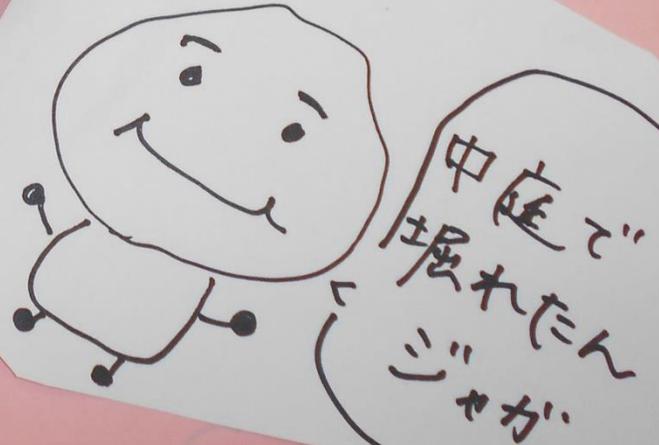


優楽のチカラ



優楽
2023



中庭でとれた奇跡の じゃがいも

7月になり、暑い日が続いていますがお元気にお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は2類から5類に移行しましたが、これからも感染予防に努め、優楽を利用されるみなさまが、一日一日を大切に過ごしていただけるよう、職員一同力を合わせてがんばります。



優楽には温泉のお風呂があります。
リハビリテーションができる環境もあります。
リハビリテーションとお風呂に入って汗を流し、
生駒山を眺めながらお話ししましょう。

優楽でみなさまにお会いできることを、
楽しみにお待ちしております。

医療の豆知識

脱水予防



看護師 宮脇 佐知子
管理栄養士 山下 まみこ

看護師 笠井 勝子
管理栄養士 山下 まみこ

今年も暑い夏になりそうです。実は私達、中学時代吹奏楽部で夏のコンクールに向け、ともに汗を流した同級生なのです。



ウン十年の時を超え、今は優楽とともに皆さまの為汗を流してケアに取り組んでおります。

そんな汗の季節の脱水対策には、水分補給がかかせません。飲料水からとる水分だけでなく、食べ物水分などもあります。水分が多く含まれる野菜や果物（すいかやトマト、胡瓜）などは、夏場の脱水対策に適しています。

しっかり飲んで食べて暑い夏を乗り越えましょう。



私（笠井）の故郷は山口県です。日本海側にある離島で本土から40km離れています。

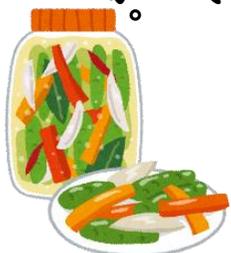
夏の思い出といえば、家からすぐの所にある砂浜で、泳いだり貝採りや魚釣りをしたことです。



また、島の田畑で採れる米や野菜はとてもおいしかったです。特に夏に冷たくしたトマトは味が濃く、丸かじりするのが大好きでした。

そんなトマトを使った夏に最適な料理として、ピクルスがあります。お酢にはアミノ酸やクエン酸などが含まれており、疲労回復に役立ちます。

1週間を目安に冷蔵庫で保管できますので常備菜としてはいかがでしょうか。



入所棟

介護士 嘉悦 雅幸

ジメジメとした梅雨から初夏へと変わる季節の中、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

蒸し暑い日が続きます。体調管理には十分気をつけて下さいね。

早いもので優楽の介護士として勤め始め約10年が経ちました。

今日は「夏」「初夏」をテーマとし、仕事以外の一面（プライベート）をご紹介しますと思います。

DIYで作ったウッドデッキ



簡易ピザ窯



畑で育てた夏野菜



職員のつぶやき

介護士 上野 沙織

5月1日、通勤途中、子供を学校へ送りとどけ、バスの時間に間に合うように走っていると、左足をくねった瞬間、「ポキッ」と折れた音がしました。くねるだけなら歩けるはずが歩けない・・・。折ってしまったと確信しました。



病院へ行くと案の定、骨折。家の階段を3階まで松葉杖で上ることも痛くて、汗をかき、泣きそうになりながら上ったのはいいけれど、今度は下りられない。本当に情けなく、辛くなりました。



今まで当たり前のようのできていた生活が出来なくなり、買い物も家族に頼りながら3週間を過ごしました。今では少しずつ以前のように歩けるようにはなりましたが、まだまだなので、利用者さまと一緒にリハビリしていこうと思います。

皆さまも、常日頃のストレッチ、体調管理に気をつけて頑張っていきましょう。

デイケア

夏の思い出く夏まつりく

介護士 森北 佳子

原稿を前にふとコロナ禍前の夏祭りを思い出します。ここ3年ほどは、小規模な夏祭りを開催していました。



この夏、久しぶりに焼きたて熱々のたこ焼きを皆さんに召し上がっていただきたくないと計画しています。



まだまだご家族さまの参加は難しいですが、精一杯にぎやかで華やかな祭りを皆さんと一緒に楽しみたいと思います。新たな夏の思い出を作っていきたいです。



リハビリ室

夏と涼

言語聴覚士 西田 由貴

利用者さまに、「夏と言えば何を思い浮かべますか？」と聞くと、数人の方が「風鈴」と答えてくださいました。それを聞き、「風鈴か、実家にあったな」と懐かしく思い話をしていましたら、利用者さまは多くの方が風鈴を持っておられるとのこと、しかし、職員は持っていないことが多いようです。



時代の流れなのでしょうが、今年の夏は、風鈴で目と耳から涼を感じて、夏を楽しみたいですね。



じやがいも掘り



長い梅雨の晴れ間に
優楽の広い中庭で
じやがいも掘りの様子です。
鍬を使ってじやがいも掘ったり、
集めたりと慣れた手つきで
作業されています。
皆さん、とても素敵な表情で
参加され、たくさんの
じやがいもを収穫できました。



◆施設サービスの内容 ●入所

日常生活動作をしやすくする
ために、その方の状況に応じた
ケアプランに沿って、
専門スタッフによる
レクリエーション、食事、入浴、
排泄など日常生活サービスと
リハビリテーションなどの
医療ケアサービスを
ご利用いただき、在宅生活に
復帰できるように支援します。



介護老人保健施設とは

●短期入所
ご家族の介護疲れや病気・用事
などにより、ご家庭での介護が
一時的にできなくなったとき
入所と同じサービスをご利用
いただけます。また、体力や
生活機能向上のための
リハビリテーションや
レクリエーション活動への参加の
促進により、ご家族の介護負担の
軽減が図れるよう支援します。

●通所リハビリテーション
(6〜8時間・3〜4時間)
理学療法士や作業療法士、
言語聴覚士が評価を行い、
心身機能維持向上目的の
リハビリテーションプログラムを
作成し、必要に応じ
個別リハビリテーションも行って
います。食事・排泄・入浴・
レクリエーションも提供します。

●パワーリハビリテーション
(1〜2時間)
負担の軽いマシン運動で、
心身の活性化を図ります。
また、専門職の生活指導と合わせ
トータル的な介護予防を
目指します。

●ご相談、ご利用申し込みは
担当者までご連絡ください。

●編集後記●我が家の庭のブルーベリーにたくさんの実がなっています。
濃紺の甘い実を朝食にいただく日はやくこないかなと思ひながら、毎日眺めています。
野鳥にとっても楽しみなようで、もうすぐブルーベリー摘み競争が始まりそうです。

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽

TEL/0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>

ご利用相談受付担当：藤尾 山崎 中溝 竹田 (入所・ショート) 田中 榮田 (通所)

