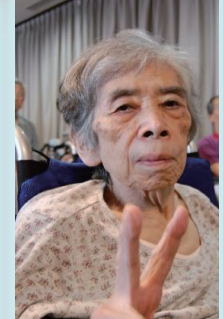
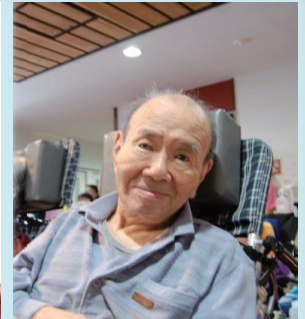


はなだより とむる

平成30年11月7日 第31号
 発行:社会福祉法人 康仁会
 特別養護老人ホーム はなの家とむる
 〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
 TEL 046-225-8787 Fax 046-225-8711

敬老祝賀会

今年は皮膚に優しい綿100%の身体を洗うタオルをプレゼントしました。



去る9月16日敬老祝賀会を開催しました。今年は2年ぶりに南毛利中学校合唱部の皆さんが来てくれ素敵な歌声を披露してくれました。入居者代表の方からは「昔を思い出す事が出来た。若い学生さんの歌を励みに、頑張って生活していきたい」と感想をいただきました。これからもお元気でいてください。



ロコモティブシンドロームとは？ 看護部だよりNO.14

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、軟骨、神経などの障害により寝たきりや介護が必要になったり、その危険性が高い状態のことです。

原因

- 加齢
- 閉経
- ダイエット
- 運動不足
- 過度の飲酒
- 喫煙
- 糖尿病
- 家族歴
- 慢性腎臓病



*玄関マットやカーペットにひっかかる！

*階段を上るのが億劫になった！



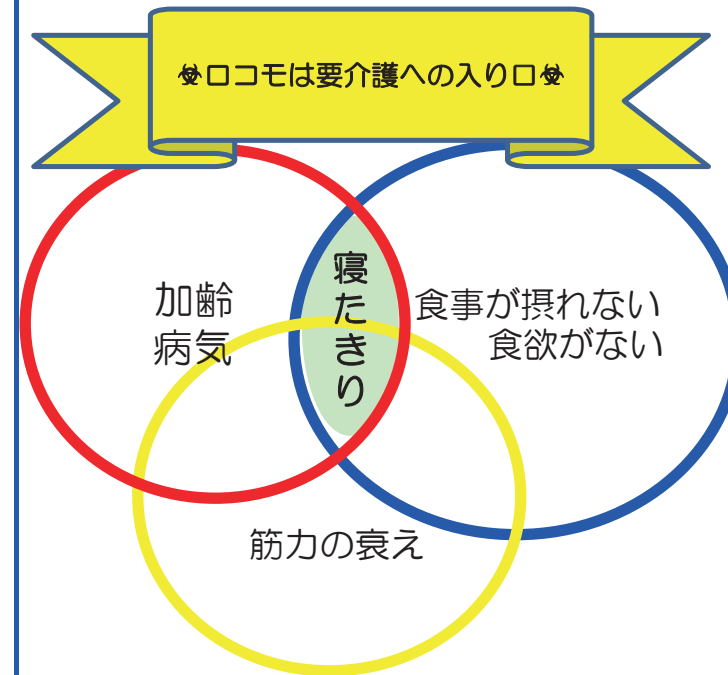
*タオルを固く絞れない！



それ、ロコモ予備軍かも！?(+o+)

筋肉・骨・関節の衰え
 =ロコモティブシンドローム(ロコモ)です！
 ▶誰もがロコモになる可能性があります。若い人でも油断は禁物です。

ロコモは要介護への入り口



☆ロコモティブシンドロームの予防は、【骨と筋肉を強くする】ことです！その為に必要なことは、

- ① 毎日の適度な運動
- ② 1日3回のバランスの良い食事
 【主食】 ごはん・パン・麺など
 【主菜】 肉・魚・卵・大豆製品
 【副菜】 野菜・きのこ・海藻など
 【汁物】 味噌汁やスープなど

ロコモティブシンドロームは誰でもなる可能性があります。他人事と思わず、気を付けていきましょう！



特別養護老人ホーム はなの家とむる

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
 TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
 URL: <http://koujinkai.tomei.or.jp/>
 E-mail: tokuyo-info@tomei.or.jp

編集後記

この間ずっと興味があった鳥取の【砂の美術館】に行ってきました！人の手で、それも砂でこんな作品が出来ると感動しました。行けて良かった…！！

ショートステイを使ってみませんか？

普段在宅介護を頑張っている方、「病気があったらどうしよう・・・」「急な用事があったら・・・」という不安ありませんか？ そんな方のためにショートステイがあります。はなの家とむろのショートステイは、全室個室・ユニット型で、自宅のようにプライベートな空間がしっかりあるほうが良い方、大人数と打ち解けるのは苦手な方等に向いているつくりとなっています。

要支援、要介護認定を受けており、病状の安定している方ならどなたでもご利用できます。今日はそんなショートステイのご紹介をいたします♪



使うにはどうしたらいいの？

担当のケアマネジャーさんを通して予約を取ります。2ヶ月前より予約していただくことができます。



急に使うことは無理でしょう？

はなの家とむろのショートステイ用のベッドは18床ありますので、空いていれば急な相談でも出来る限りお受け入れしています。



利用料はどれくらいかかりますか？

要介護度や負担割合（※1）、介護保険負担限度額認定証（※2）をお持ちかどうかで変わってきますが、要介護5の方で1日あたり2,500～8,170円程度となります。詳しくは生活相談員までお問い合わせください。



- ※1 所得に応じて1～3割負担まであります。負担割合証でご確認ください。
- ※2 所得や預貯金等により、食費や居住費が減額される制度です。住民票のある市町村役場にご確認ください。



食事前の口腔体操で食べ続けられるよう支援しています。理学療法士がおりますので、希望の方には個別リハビリも実施しています。



職員がフラを披露したこともあり、こんな楽しい職員がお待ちしております！



ご利用者の笑顔に支えられ、毎日楽しく過ごしています。日々の体操や散歩、季節の行事やボランティアの方々による音楽会等も行っています。安心して過ごしていただけるよう職員一同心を込めてお手伝いします。



フロアリーダー
内藤美穂子

「ご利用者が安全に楽しく生活できるように」をモットーにしております。1泊のご利用でも入浴していただけるようお手伝いしております。皆様のご利用、心よりお待ちしております。



ユニットリーダー
中嶋 一也

ケアマネジャー施設見学会

去る10月31日に施設見学会を開催しました。各サービスの内容やお食事の形態についてお話しをさせていただきました。貴重なご意見をたくさん聞くことができ、またケアマネジャーさん達の交流の機会にもなりました。これからも一人でも多くの方に利用していただけるよう努めていきたいと思っております。



各食事形態を試食していただきました！



音楽療法

はなの家とむろでは第3火曜日に吉田幸子先生にお越しいただき、音楽療法を行っています。先生は他施設でも音楽療法を行っていらっしゃる。『この時間を楽しみにしている』という声が入居者様からたくさん聞かれており、皆さん楽しそうに唄っています。

先生にお話を伺ったところ、『唄う曲は季節を感じられるような曲を選ぶようにしています。みなさんと一緒に楽しい時間を過ごせて嬉しいです』と感想をいただきました。



地域との関わり



南毛利地域包括支援センターが主催している地域講座で、はなの家とむろの新井管理栄養士が『高齢者のお食事』をテーマに脱水予防や健康的な食べ方についてお話ししました。はなの家とむろには管理栄養士・理学療法士など専門職があり、地域講座などの相談にもなっておりますので、困ったことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。