

希望苑便り

ホームページでもご覧になれます <http://kibo-en.or.jp/>

常食化に向けて 楽しく食事作り



希望苑では常食化への第一歩として、月一回おにぎり作りを行っています。毎回、皆さんは張り切って参加され、楽しんで作業されています。おにぎりは食べやすい大きさに握られ、普段より食が進むようです。この日は、普段おかゆを食べている方もおにぎりを食べています。これを機に、常食へ変更になられた方、少しずつ常食化へ向けて頑張っている方もいます。また、より水分摂取を促すために、おやつ作りも行っています。

四月は、バナナケーキを作りました。ふわふわのケーキにお茶がすすみ、大好評でした。

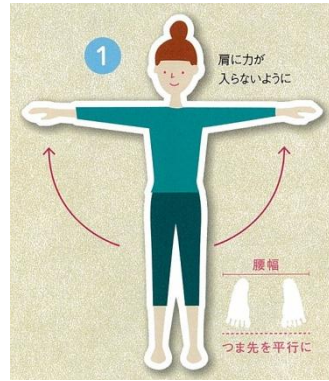
科学的介護における「食事」

噛むことが人間の口腔機能でもっとも重要な役割をしている。噛むことによって唾液が分泌され舌が動く。噛む回数を多く求める食事であればあるほど、口腔機能は正常化していく。よく噛む常食が一番むせない食事である。逆に、おかゆやきざみ食のようなものほど噛まなくなるため、口腔機能が低下し、すべてを食道に送りこむことに失敗してむせ込みが多くなる。常食を食べることは胃ろうの予防になり、また胃腸提唱者・竹内氏の本より抜粋

あなたの身体、ゆがんでいませんか？

身体の「ゆがみ」がさまざまな不調を引き起こす

無理なくゆがみがとれる「操体法」



身体の一部がゆがむと、
*ひざ関節の痛み
*腰痛
*冷え、むくみ
*猫背、肩こり
などの症状を引き起こすことがあります。生活習慣に潜むゆがみがグセを、今すぐチェックし改善しましょう。
◎荷物を同じ方の腕や肩にかけて持つと猫背や骨盤にゆがみを招きます。荷物は左右均等に持ちましょう。
◎5センチ以上のヒールの靴を履くと、ひざを曲げたまま歩く癖がついたり、背中が丸まった状態になりやすいので、使用は週2回に抑えましょう。

両腕水平上げ

- つま先を水平にし足を腰幅に開き、腰と背骨を伸ばして直立。正面の1点を見て両手を水平に上げ、一息したらパサッと両手を下す。このとき左右どちらかに上げにくい腕がないかチェックしましょう。
- どちらかの腕が上げにくいと感じたら、感じた側の足に身体の重心をかける。そして水平に手をあげ2~3呼吸キープする。
- 息を大きく吸い、吐きながら一気に腕を下す。2~3回繰り返すとゆがみが解消され、左右差がなくなります。

5月の誕生者様のご紹介



山崎 ミナ 様
大正4年5月16日生 満98歳



畠山 セツ 様
大正9年5月1日生 満93歳



珍田 優子 様
大正14年5月24日生 満88歳



加藤 チャ 様
昭和2年5月9日生 満86歳



畠山 ミチ工 様
昭和3年5月2日生 満85歳



北林 トク工 様
昭和3年5月19日生 満85歳



関 卯一郎 様
昭和3年5月20日生 満85歳



これでいいベガ？

うめな〜！！



バナナケーキ作りの様子



牛乳パックに入れて、レンジで作るアイデアケーキです

歩行訓練 頑張っています！



頑張ると！

歩行器での歩行訓練も無理せず行っています。全く歩けない方が、自分の足で立つと笑顔が見られるなど良い反応が見られています。また、自分が歩けることに驚いている方もいました。歩行器と車イスを併用されている方は、歩行器で歩く時間が増え良い運動になっています。

協力願

清拭用タオル・シーツ類が不足し大変困っております。使い古しでかまいませんので、お家で眠っているものがございましたら希望宛まで届けてくだされば幸いです。よろしくお願いたします。



5月の行事予定

- 十日 土笛の里おやつ作り
- 十三日 琴丘地区美容組合様来苑
- 二十二日 房住の里おやつ作り
- 二十三日 湖水の里おやつ作り
- 二十七日 房住の里バイキング
- 三十日 湖水の里バイキング
- 三十一日 土笛の里バイキング

4月の善意

- ポルター・鴻の湯 様
 - 小川 シゲ 様
 - 飯塚 育子 様
 - 平塚 重則 様
 - あなたかい善意を
- ありがとうございました。