

短期集中型通所型サービス通信

各曜日の近況報告



火曜日のご利用者の方々です。写真はホームプログラム(家で行うプログラム)の練習を行っています。今まであまり家では運動されていなかった方も「通ってから家でも意識して体操するようになりました」とおっしゃっている方もいます。今後も、ご利用者の皆さんが介護予防の取組みを継続していけるよう働きかけてまいります。

水曜日は、5月18日に1名のご利用者が卒業されました。卒業した方からは、「毎週楽しく通うことが出来ました。ありがとうございました。」とのお言葉を頂きました。

卒業後は、送迎サービスを使って、体験館のマシンプログラムをご利用できるか検討中です。

6月には、新規の方が1名入り、ご利用者が7名になります。



金曜日は、5月21日に集団プログラムの調理実習で「ミックスビーンズのオムレツ」と「かぼちゃのサラダ」を作りました。食材を炒めると玉ねぎやベーコンの良い匂いがしてきて、皆さんは興味津々な様子でご覧になっていました。今回は感染予防の観点から試食はしませんでした。ご利用者の方は盛り付けた料理を見て「私ならもっと食べちゃうよ」と笑顔で話されていました。次回は、8月に開催予定です。



送迎車が新しくなりました！

5月11日(火)に新しい送迎車が納車されました。開所から5年間使用し、たくさん思い出が詰まった旧型ノアを手放し、ピカピカの新型ノアが2台納車されました。すでに5月12日(水)の送迎から使用しております。今後ご利用者様に安心した気持ちで車に乗っていただけるよう、安全運転に努めて参ります。



6か月でこんなに良くなりました！

Aさん 76歳 要支援1 女性



一昨年に膝の手術をしたんだけど、痛くなっちゃって立ちあがるのが辛いんですよ・・・
畑仕事しても、しゃがむ動作が大変で、今度は腰も痛くなっちゃいました。
糖尿病だから食べ過ぎないように気を付けているんだけど、ごはんとか主食を食べ過ぎてしまうことがあるんだよね・・・。

目標：立ち上がりが楽になり畑仕事を楽しむ。散歩ができるようになる。

6か月のプログラム内容

運動プログラム

マシン運動が正しく行えるよう、マシン運動の説明と膝の痛みを確認しながら負荷の調節を行いました。



結果

以前と比べ立ち上がりやしゃがむ動作が楽できるようになり、畑仕事を楽しめるようになりました。足の筋力がつくことで膝の痛みも軽減されました。

栄養プログラム

間食を控え、主食を食べ過ぎないように、食事内容のご提案とアドバイスを行いました。



間食をやめ、主食を食べ過ぎないように栄養バランスに気を遣い、体重が減りました。体重 63.6kg → 59.3kg
BMI 28.6 → 26.7

口腔プログラム

飲み込む力をつけたり、口の渇きが改善されるよう、口腔体操や唾液腺マッサージの方法の説明を行いました。



唾液腺マッサージを行うことで、口の渇きが気にならなくなりました。口腔体操をすることで滑舌も良くなりました。

6か月後：立ち上がりやしゃがむ動作が楽に行えるようになり、あんなに大変だった畑仕事が楽しめるようになりました。今は、孫にあげる花を育てています。公園への散歩や歩きでの買い物も続けています。今回栄養バランスに気を遣い、間食をやめ痩せられたので、これからも栄養のバランスに気を付けていきたいと思いました。

編集後記

新年度になり、早2カ月が経ちました。介護予防は、今年度より新しく理学療法士が入り、職員計8名で事業を実施していきます。
今年度も短期集中型通所型サービス事業を宜しくお願い致します。 (橋本)

東松山市総合福祉エリア
短期集中型通所型サービス事業担当
橋本・石井・長谷部
住所：東松山市大字松山2183
電話：0493-22-5561