

# つなぐ 老健おかなみ

第3号

広報誌  
平成29年5月発行



ひな祭り



鯉のぼり



お花見

五月晴れの空に鯉のぼりが悠々と舞い踊るこの頃、吹く風が肌に心地よい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新年度もスタートし、新しいスタッフを迎えました。より一層サービスを向上し、充実していけるよう職員一同取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

## 新人職員紹介

※一番左から

【看護師】	堀	和子
【介護士】	垣内	よしこ
【介護福祉士】	北永	麻希
【理学療法士】	岩崎	裕子
【理学療法士】	前川	潤

《新人職員からのコメント》

私たちは新人らしく元気に職場を盛り上げ、老健おかなみに貢献するため全力で取り組んでいきます。

よろしくお祈りします!



社会医療法人畿内会  
介護老人保健施設おかなみ

〒518-0842 三重県伊賀市上野桑町1615  
TEL:0595-23-7111 FAX:0595-23-7161

## ◆◆◆ リハビリ ◆◆◆

疾病や傷害によりベッドで横になる期間が長くなると「骨密度の低下、心肺機能や筋力・巧緻性（細かな動き）の低下、精神機能の低下、血液循環の低下など」生理的な変化が見られます。

そこで重要になってくるのが『ベッドから離れた生活＝離床』です!

離床の為のリハビリ科の取り組みとして

### ①リハビリ栄養立ち上がり訓練

栄養状態を改善し、ベッドからの乗り移りに必要な足の筋力をより効果的に向上。

### ②園芸や手芸活動

自らやりたい事、できること（紐編み、貼り絵、計算プリント、間違い探しなど）をみつけ積極的に取り組む。

これらを中心にリハビリを提供しています。

これから徐々に暑くなってきます。皆さんも部屋から一步踏み出した活動的な生活で心身の健康を作り上げていきましょう。



## ◆◆◆ えいようか ◆◆◆

栄養科では安心・安全であることはもちろんのこと、美味しく召し上がっていただける食事づくりを第一に考えています。また、一年を通して季節を感じていただけるようにも心がけています。4月には、きれいに咲いた桜を見ながらのお食事を楽しんでいたごとう、**お花見御膳**をご用意しました。**デザートゼリー**には、桜の花びらを入れるなど、目でも舌でも、春を感じていただけるようにしました。

5月2日には、**端午の節句の行事食**をしました。手作りの鯉のぼりの箸袋をご用意しました。

献立の主菜である『鯉のたたき』の鯉には、動脈硬化予防、貧血の予防・改善、疲労回復、美肌保持、イライラ解消等の効能があります。鯉の旬は初夏から秋なので、気になる症状がある方は、メニューに取り入れてはいかがでしょうか。



桜のゼリー



お花見御膳



端午の節句食



今年度も利用者の皆様に楽しんでいただけるよう、様々な行事を予定しております。芋掘り、敬老会など託児所「なみっこ」の子供たちとの交流もあります。

毎月のお誕生日会(お楽しみ会)も計画しておりますので家族の皆様もどうぞ一緒にご参加ください。

