



グリリバ通信

今号のベストショット



すき焼きなんて
久しぶりじゃわあ〜

ケアハウスにて…

「すき焼き」を食べて心も体も温まりました。

スカイリフトと マッスルスーツ

G&Rホームでは移乗用支援ロボット「スカイリフト」や動作支援用アシストスーツ「マッスルスーツ」を使い、ご入居者の介助を行っています。あまりなじみのない装置なのでどういうものかほんの少しご紹介します。



スカイリフト

移乗介助と排泄ケアの支援を目的に開発されたリフトです。
要介護者を立位姿勢でリフトアップできるので、下衣の上げ下げが簡単に行えます。また、起立動作や屈伸動作で下肢関節の可動域や筋力の維持・改善にも役立ちます。移乗動作が安全にできることをご入居者・ご利用者が安心でき、職員の腰痛予防にもつながります。



マッスルスーツ

介護の仕事では中腰での排泄介助や体位変換、起床介助、移動支援、入浴介助等、介助者の腰に負担の掛かる作業が多くあります。介護の現場では腰痛を持っている職員が多く、その負担を軽減する為のアシストスーツです。また、電力が要らない手動空気圧式の人工筋肉を採用しているので、充電を気にする必要もありません。



編集後記

4月になりました。世間では入学式や入社式が各地で執り行われ、これから始まる新生活に胸を躍らせていることと思います。グリリバ通信も皆さまに手に取っていただいた際に、胸が躍らせるような記事を目指し、今年度も作成していきたいと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。
広報委員一

特別養護老人ホーム

- グリーンアンドリバーホーム TEL 0866-92-4165 (代表)
- デイサービスセンター TEL 0866-93-4165 (直通)
- ケアハウス TEL 0866-31-8139 (直通)
- 居宅介護支援事業所 TEL 0866-92-7881 (直通)
- 中央部南地域包括支援センター TEL 0866-92-7888 (直通)



総社市清音三因1074-1
E-mail: skymfukushi@mx9.tiki.ne.jp

1月から3月の行事の様子をお届けします。



大吉がでたで！



～お正月～

書初めや絵馬、初詣、雑煮作りおみくじなど様々なレクリエーションを企画しました。
初詣では鶴亀神社に屋台を設営し、たこやきやフランクフルトをいただきました。とても喜ばれていました。
今年1年、元気に楽しく過ごせますように。



～節分～

職員が扮した鬼に、豆に見立てたボールを投げました。
鬼が近づくと、一生懸命豆を投げる方、つかまえようとされる方、ツーショットでポーズを決める方、それぞれの豆まきを楽しめました。



～ひな祭り～

玄関前のひな人形と一緒に記念撮影をしました。
女性のご入居者はお化粧をされ「久しぶりのお化粧じゃ」と喜ばれていました。
おやつには甘酒とめびな饅頭をいただきました。



～野菜の収穫～

去年の夏から秋に植えた苗が大きくなりご入居者に収穫を手伝っていただきました。
収穫物は玉ねぎと人参です。白菜も大きくなり収穫を待っています。



ユニット

お正月は
絵馬に今年の願い事を書いてもらったり
鶴亀神社にお参りしたり
それぞれのユニットでゆったり過ごせました。

1月



願い事は
『今年も元気に過ごせますように』



今年の節分は筋肉ムキムキの鬼と
ぬいぐるみのような可愛い鬼が
ユニットにやって来ました。

2月



可愛い？鬼と一緒に
はいチーズ！



3月

春のデザートバイキングでは
数種類のデザートからお好きな物を選
んでいただきました。



春らしい可愛い色合い♪



デイサービス

今号は3月に行いました「新春 かくし芸大会」のご様子をお伝えします。
この度は、ご利用者に笑いや意外性を楽しんでいただくため、職員が準備してきた「かくし芸」を披露しました。
職員は緊張しながら本番を迎えましたが、ご利用者の皆様が暖かく声援を下さったり、大笑いされている姿を見て、緊張は何処へやら。
皆で楽しみながら、あっという間に時間が過ぎていきました。



トップバッターは
私が飾りますよ〜



レッツ！リンボー！！



血を割らずに成功なるか！？



何が出来るかなあ？



頑張れ！
頑張れ！



まあ、フドウじゃが！
上手に作るんじゃなあ



破った新聞が・・・



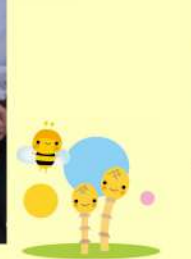
うどんが食べたいのに
そこは口じゃない〜



元通りになっちゃった！



そこじゃねえで！
もっと下じゃが！



私のは破れたままよ！？

ケアハウス

季節が冬から春へと移り、徐々に気温も暖かくなってきました。季節の変わり目と花粉が多い時期となりますので皆さま、体調にはお気をつけください。
さて、ケアハウスでは様々な行事を企画し開催しています。活動の一部ですが、ご紹介させていただきます。

忘年会 & すき焼き

昨年の12月に忘年会、今年の2月にすき焼きの行事を企画しました。忘年会では、くじ引きを実施し、好きな物が当たった方もいれば、予想外の物が当たり驚くなど、反応は各々でした！
すき焼きでは、ご入居者と一緒に下準備を行い、楽しく行事を開催することができました！皆さま「美味しい♪」と言われ、喜ばれていました！



中身はなんじゃろ？



おにぎりの具は昆布！



プレゼントはキッチンセット♪



みんな大好き、すき焼き♪



美味しいよ～



贅沢じゃわ～！

カミカミ体操

中央部南地域包括支援センター 榎村看護師を講師に、口腔体操とO×クイズを実施しました。ご入居者の参加率も高く、皆さま、楽しくかつ真剣に参加されていました！



口腔体操実践中！



これはハッじゃろ！



パタカラ、パタカラ、パタカラ

ショートステイ

ご利用者が元気で明るく過ごせるようショートステイ職員一同努めてまいりますので今年度もよろしくお願いたします。
3月の季節の行事や様子をお伝えします。

雛人形の壁飾りを作りました。作業に真剣に取り組む皆様と完成品を写真に収めました。



顔を書くのは緊張するなあ

うまく貼れるかな



出来上がり！上手くてきたあ



完成作品



3月3日に、甘酒とめびなまんじゅうを食べました。どちらも美味しかったあ

おいしそう！食べるで

甘酒もおいしいな



お役立ち健康情報

元気で長生きするために介護予防のポイント



みんなで一緒に介護予防に取り組みましょう！



- ①生活習慣病を予防・治療する。かかりつけ医を定期受診しましょう。
- ②運動する。散歩や体操など、習慣にするとよいでしょう。
- ③バランスの良い食事を摂る。「さあ、にぎやかにいただく」を意識して。
 さ：魚、あ：油、に：肉、ぎ：牛乳、や：野菜
 か：海藻、い：芋、た：卵、だ：大豆、く：果物
- ④睡眠時間は7.5時間が理想的。多すぎても少なすぎてもよくないようです。
- ⑤社会参加。サロンや100歳体操、カラオケ、グラウンドゴルフなど、積極的に参加しましょう。

以上、①～⑤が大切と言われています。今回は、②運動について、効果的なものをご紹介します。

「介護予防には、コグニサイズが効くんです」

「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えることと、体を動かすことを同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できます。



例えば、椅子に座って足踏みをしながら、声に出して30まで数を数えます。この時、3の倍数の時に手を叩きます。

これができたら、5の倍数の時に手を叩いてみましょう。なかなか難しいですね。同じく、椅子に座って足踏みをしながら、右手と左手でじゃんけんをします。最初は右手が勝つように、何回か続けたら、今度は左手が勝つように。

散歩の時、100から3ずつ引き算しながら歩くのもいいですよ。また、しりとりしながら散歩するのも、コグニサイズです。

楽しんで続けられたら、さらに効果的！みなさんもぜひやってみてください。



居宅介護支援事業所

グリーンアンドリバー介護支援センター
TEL 0866-92-7881 (直通)

中央部南地域包括支援センター
TEL 0866-92-7888 (直通)

#グリーンアンドリバーホーム

施設のInstagramも気づけば開設から1年以上が経過していました☺ Instagram初心者が運用しているため悩むことも多く、現在もまだ迷走から抜け出せずにいます。どうすればご覧くださっている方々に伝わるのか、日々考え皆様にお届けしている次第です。グリリバが大好きだからこそ、この「好き」をどうか皆様に伝えたい☺なので、今回は遂に特集を組んで大々的に宣伝します！（させてください☺）



グリリバのInstagramです。施設のホームページリニューアルに併せて開設しました。当初はご利用者の様子をお伝えしたい&採用に繋がればと考えていましたが、気づけば『グリリバと愉快的仲間たち』と銘打った方がいいかもしれないほど内容が砕けてしまいました☺



Follow Me!



Instagram



イベントの開催を聞きつけると、発信者がこそとカメラ片手に現れます。しかし全てを網羅することはできず、各部署で撮影してくれていることが大半です。『写真（動画）撮っておきました！』なんて言われると嬉しくて、「ヨッシャ！」と言いたくなります☺せつかく撮影してくれていても発信者の都合で投稿できていないことが多く、その点は本当に申し訳ないです。

～発信者より～
いつも投稿をご覧くださっている皆様には心より感謝しております。まだご覧になっていない皆様には、ぜひこの機会にフォローなどをしていただけると今後の励みになりますので、どうぞよろしくお願いいたします。今後も施設での様子などをお伝えしていきたいと思っておりますので、日常の小さな楽しみの1つにさせていただけると嬉しいです。

