

きらっとサンスマイル



第153号
発行:令和 7年 4月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～



今年2月発行の第151号から始まりました「サンスマイル三木の特長と魅力を皆さまにお伝えする」企画、第3弾。

今月は、入所サービスを提供する4階ユニット「あやめ」「なでしこ」について紹介します。

4階ユニット「あやめ」「なでしこ」の特長は・・・

病状が比較的安定しているものの、入所時点では介護度が高い利用者さまを中心に担当させて頂いています。介護負担を減らし在宅復帰を目指すため、生活そのものがリハビリになるよう、工夫をしています。

- ①月1回の「音楽療法」だけでなく、音楽レクリエーションを積極的に取り入れています。
- ②毎日「作品制作」を行い、完成した作品をフロアに展示しています。

当施設ではフロアごとに月1回の「音楽療法」を実施しています。音楽療法とは、音楽を聴いたり歌ったりする際の生理的・心理的な効果を応用して心身の健康を回復させることを目的としたリハビリテーションの一環と捉えています。認知機能や身体機能の回復に大きな効果が期待できるそうです。

また、日々行っているフロアごとのレクリエーションにおいても職員によるピアノやサックス演奏に乗せて昔懐かしい曲(童謡、歌謡曲など)を歌ったり、歌に合わせて体操を行っています。

「作品制作」で季節ごとに壁画をつくるなど創作活動を支援しています。日中、デイルームで作品作りを行うことで活動量を増やし覚醒時間を確保しています。体内時計の乱れを予防する効果も期待して昼夜逆転の予防に繋がればと考えています。完成した作品はフロアにて展示していますので、面会に来られた際にご覧ください。

音楽療法の様子♪



壁画の紹介



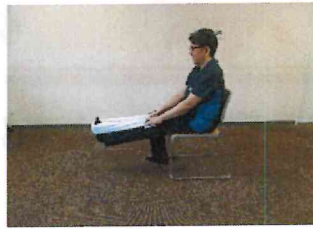
「タンポポとてんとう虫」

新シリーズ 知りたい！自宅で簡単！タオルでストレッチ術 ～下腿三頭筋編～

ふくらはぎの血流の循環を促し、足のむくみを予防することができます。是非試してみてください。



・椅子に座り、足の裏にタオルを引っかけます。



・タオルを引っ張り、つま先を上げます。その状態で膝を伸ばします。

ワンポイントアドバイス！

・伸びたところで10秒止めてみましょう。

※左右10回ずつ2セット行います。
※強い痛みが出現したときは、直ちに中止して下さい。



※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。

お花見の様子



桜を背景に写真撮影です♪

喫茶店の「珈集」でおやつをいただきました

リリース情報

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操のご様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

4月は新年度の始まり。暖かい春の日差しと初々しい新社会人の姿がキラキラと眩しく感じます。

待ちに待ったプロ野球が開幕し、私の心もウキウキが止まりません。さて今年はどのチームが優勝するのか。今からドキドキします。ちなみにテレビの前で阪神タイガースを応援することが私のストレス解消法のひとつです。(敗れた日は逆にストレスを感じるのですが。)

皆さまのストレス解消法は何ですか。ずいぶん暖かくなったので、気分転換にお出かけするのも良いかもしれませんね。13日から「大阪・関西万博」も開催され、ゴールデンウィークには行楽地でも楽しいイベントが沢山行われるみたいです。

今後も利用者さまの気持ちがワクワクするような楽しいイベントを企画していきます。是非楽しみにお待ちください。

長谷川 悠吾

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1

電 話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと
ホームページにアクセスできます。

