

きらっとサンスマイル



第154号
発行:令和 7年 5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」企画も早や第4弾になりました。バックナンバーをご覧になりたい方はいつでもご用意しますので、是非職員にお声掛けいただければと思います。

今月は、入所サービスを提供する5階ユニット「めじろ」「かわせみ」について紹介します。

5階ユニット「めじろ」「かわせみ」の特長は・・・

病状が比較的安定し、自立度が高い利用者さまを中心に担当させて頂いています。

在宅復帰される方が多く、退所後の在宅生活が維持できるように入所中からサポートしています。

- ①身体機能の向上に重点を置いた「レクリエーション」を提供しています。
- ②在宅復帰後の生活を見据えた「生活リハビリ」を提供しています。

「風船バレー」や「ボーリング」、「玉入れ」などのレクリエーションを毎日実施しています。日常生活だけでは活動量が十分ではなく、リハビリで行う適度な運動や体操以外にも活動量を増やすためレクリエーションを提供しています。利用者さま同士のコミュニケーションを促す効果も期待でき、心理的なサポートにもつながると考えています。運動や会話は脳の活性化にもつながるため、認知症の発症や進行の予防にも有効と考えています。

「トイレ」や「着替え」、「入浴」や「食事」などの日常の生活動作そのものをリハビリとしてとらえ、自立した生活を回復・維持するためこの「生活リハビリ」がより重要だと考えています。自分で出来ることはなるべく見守るようにし、決して過介助にならないよう利用者さま自身が持つておられる動作能力を引き出せるよう考えています。生活環境面からも福祉用具(自助具・ポータブルトイレ)の提案・選定などサポートを通じ、在宅生活が長く続けられるよう関わっています。

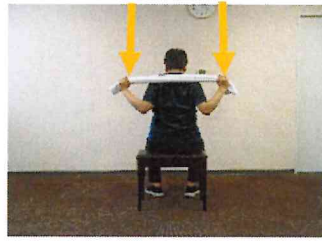


新シリーズ 知りたい！自宅で簡単！タオルでストレッチ術 ～肩甲骨編～

肩こりの解消や猫背の改善には肩甲骨周辺の筋肉のストレッチがおすすめです。是非試してみてください。



・両腕を上には伸ばす。



・頭の後ろにタオルを通して、肩のあたりまで引き下げる。

ワンポイントアドバイス！

・両方の肩甲骨を引き寄せたところで5秒止めてみましょう。

※10回を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。



～職員による琴の演奏♪～



～母の日～



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様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

最近驚きの新知識を獲得しレベルが上がった長谷川です。皆さんは既にご存じかと思いますが、三木市の市花は「サツキ」です。今月は「サツキ」にまつわるお話を少しだけ。

なんと、GW明けから5月下旬にかけて綺麗に花を咲かせる「ツツジ」だと思っていた花は、どうやら「サツキ」だったそうです。見た目はほとんど一緒ですが、一斉に咲くのが「ツツジ」で、パラパラと咲くのが「サツキ」で、おしべの数でも判別出来るそうです。5本以上は「ツツジ」で、確実に5本しかないのは「サツキ」だそうです。みなさん、知ってましたか？

確実に5月に花が咲き、おしべが5本だからサツキ（五月）とは…、ネーミングセンスが素晴らしく昔の人は凄いなあと感心した次第です。

こんなこと知らんやろ…という新知識があれば、是非教えていただければ嬉しいです。お待ちしております。

来月には紫陽花見物に出かける予定だと聞いています。お楽しみに待っていてください。

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。

