



オリオン新聞

第128号

発行日

令和4年7月1日

オリオン運動会開催しました！

*撮影時のみ、マスクを外している写真があります。

今年も感染対策の為、3ブロックに分かれて競技を行いました！

太鼓や鈴、タンバリンを使った応援や、チーム対抗競技に熱が入り、おおいに盛り上がりま
した！！

恒例の職員仮装も好評で大きな笑い声が響き、皆さまの笑顔が溢れる運動会となりました♪

選手宣誓！



ラジオ体操で
しっかり準備！



パン掴み競争



物送り競争



玉入れ



応援合戦も
火花をちらします！！



優勝

優勝はさくら通り
チームでした☆



職員対抗ムカデ競争！
ハプニングもあり大盛り上がり！！



ご自宅に帰る準備一緒にします！！



私たちの施設では、体調が安定されているご利用者様のご自宅へ入所の前後や退所する前後にご自宅訪問を実施しております。

～ 入所前後訪問 ～

リハビリ職員、介護福祉士、支援相談員等でご自宅を訪問し、今までの生活環境をお伺いさせていただきます。元気な時には簡単に上り下りできる段差や、普段使っているトイレなどが、お身体の状態によっては思いがけず、使いにくかったりすることがあります。そのため、どうすればご自宅に戻る際に、安全に帰ってくるができるのか、リハビリ内容や日常の支援の方法を職員一丸となって考え、必要に応じて介護サービスや福祉用具をご提案させていただきます。

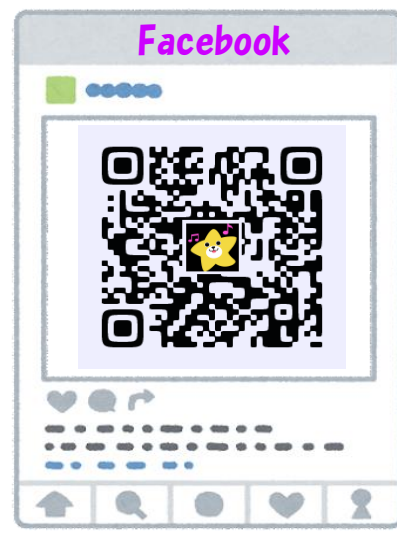
～ 退所前後訪問 ～

一定のリハビリ期間を経て、初めてご自宅に帰る際でも、今まで通り生活を営んでいくことが難しい場合があります。その際には、地域での介護を支える介護支援専門員(いわゆるケアマネージャー)さんと当施設の職員がご家族様と一緒に、これからの生活を考えさせていただきます。例えば、移動の手段として車いすをレンタルしたり、玄関先やトイレなどに手すりを設置したり、施設内でのリハビリを通してできるようになったことを、ご自宅でも続けていけるように、お手伝いさせていただきます。

「やっぱり家はいいな」が少しでも増えるよう職員一丸となってご支援いたしますので、訪問させていただいた際には是非ご相談ください！



YouTubeでは「介護福祉士の1日」を紹介！
HPやFacebookでは最新情報を随時更新！！
ぜひぜひご覧ください♪



通所リハビリテーション

園芸



一緒に苗を植えました。



料理教室



レモンヨーグルト

若鮎風



デイケア

運動会



紅白カーリング



玉入れ



物送りゲーム



デイケア 1日の流れ



オリオン到着
健康チェック



入浴
個別リハビリ
作業活動



昼食



集団リハビリ
レクリエーション



おやつ



オリオン出発



デイケア 空き情報

	月	火	水	木	金	土
空き状況	×	○	○	○	○	×

〔空き状況〕 ○・・・2～3名空きあり △・・・1～2名空きあり ×・・・満員

デイケア 行事予定

7月

7日～9日 セ夕会



25日～27日

お料理教室/お誕生会
(ずんだシェイク)



皆さんと一緒に楽しく♪リハビリしませんか？

- 最近転びやすい
- お風呂に入るのが大変
- 病院を退院したばかり
- 認知症が心配

見学・相談お待ちしております (*^_^*)

相談室 加藤・有賀・熊田

今月のリハビリ



今月のリハビリは、認知症予防運動プログラムの“コグニサイズ”について説明します。“コグニサイズ”とは国立長寿医療研究センターが開発した“運動”と“認知課題”を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。認知症を患う人数は今後更に増加することが予想され、2025年には700万人を超えると言われていています。コグニサイズの目的は、**運動で体の健康を促す**と同時に、**脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させること**です。できれば運動を行う皆で一緒にコグニサイズをすることで、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで行っていただくことを期待しています。

椅子に座って出来る運動を紹介します。



数字を“1～8”まで数えながらその場で足踏み
+“2”・“5”は足を横に出します。



～ポイント～
足踏みは必ず[右][左][右][左]と交互にしましょう。
横に足を出す数字や課題の内容は自由に決めましょう。

引用:国立長寿医療研究センター作成パンフレット、
認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えてください。
「課題を考えること」も大事な課題です。



コグニサイズ

～コグニサイズ実施の10か条～

- 1.無理はしないで徐々に行う
- 2.ストレッチしてから開始する
- 3.水分補給する
- 4.痛みが起きたら休息を取る
- 5.トレーニング中の転倒に注意
- 6.少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7.「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
- 8.慣れてきたら次の課題にうつる
- 9.トレーニング内容は複数の種目を行う
- 10.継続がもっとも大切

当施設では国立長寿医療研究センターに許可を取り、
掲載させていただいております。



訪問リハビリ情報



理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)
の3職種が在籍しています。体の運動の他にも、手足
の動作練習や飲み込み、言葉の練習も行えます。
お問い合わせは → 訪問リハビリ担当:高橋まで



[空き状況]

	月	火	水	木	金	土
午後	×	×	△ (ST)	△ (PT)	△ (OT)	×

○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

オリオン7月予定表



3日・10日・17日 カフェ・ド・らいふ/お誕生会

7日 セタテザート

11日 お料理教室(桃入り水羊羹)

25日 生花教室



ひとこと

先日、オリオン運動会が開催されました。残念ながらデイケア運動会には参加できなかったのですが入所者さんの運動会に参加させていただきました。例年、皆さんの熱戦に元気を頂く私ですが、今年は『ムカデ競争』に出場しました。転びそうになりながら施設内を1周すると、たくさんの方が笑顔で声援を送って下さり、最下位ではありませんでしたが本当に嬉しい瞬間でした。普段、なかなかゆっくりとお話をする時間が取れない中皆さんに優しく声をかけて頂き、つくづく幸せ者だと実感いたしました。お昼は食べやすいように職員が海苔を細かく刻んだ、一つ一つ手作りの太巻きを頂きました。こんな、利用者さん、職員、一丸となっているこのチームならば、これからやってくる梅雨、猛暑を撃退できると思っています。

施設長 大貴 朱夏



公益財団法人 星総合病院
介護老人保健施設 オリオン
〒963-0211
福島県郡山市片平町字峯三天2
TEL. 024-952-6413
FAX. 024-961-6157
E-mail orion@hoshospital.jp