

緑寿苑だより

老人保健施設 緑寿苑
加古川市平岡町新在家1197-3
TEL:079-425-2270
居宅介護支援事業所
TEL:079-424-3214



URL: <https://www.tatsumakai.jp/rouken>

～ お花見 ～



三寒四温を繰り返し、ようやく春めいてきた3月下旬。当苑の敷地内でも例年以上に満開の桜が見ごろを迎えました。晴天下で仰ぎ見る桜は、鮮やかなピンクに美しく色づき、よりいっそう春らしさを感じさせてくれました。コロナ禍を迎え3年目の春となりますが、



入所者様もマスクをし、感染予防をしっかりと行ったうえで、職員と共に外出し花見に参加していただきました。春の陽気を感じる中、久しぶりに外出された利用者様からは、にこやかな表情や楽しげな声も聞かれました。

短時間ではありましたが、春らしい季節感を味わっていただき、気分転換も行ってもらえたようでした。今年も満天下の桜の下、入所者様の記念撮影を行いました。マスク越しではありましたが、皆さまにこやかに優しい目をしておられました。

1日も早く新型コロナウイルス感染症が収束し、来年こそは盛大に花見を行いたいものです。

1日も早く新型コロナウイルス感染症が収束し、来年こそは盛大に花見を行いたいものです。



～ お花見御膳 ～

4月5日に、「お花見御膳」を召し上がっていただきました。入所者様の嚥下状態に合わせ、様々な食事形態を提供しています。



1 cmキザミ食



キザミ食



ソフト食



ミキサー食

～ 風船バレー ～

車いすの入所者様でも取り組めるため、レクリエーションでよく実施していますが、さまざまなメリットがあります。①腕や背中中の筋肉を使い上半身の運動になる。②風船は上からくるので、事前に背筋を伸ばし、胸を開く運動になる。③ゆっくり動



く風船は、利き手でなくても容易に打ち返すことができる。④風船の動きを目で追いかけるため、動体視力や空間認知能力の訓練にもなる。実は、“風船バレー”には、楽しみながら、高いリハビリ効果が期待できるんです。



～ ビオラの寄せ植え ～



昨年度の兵庫県立農業高校とのリモート交流(2021年10月20日)で実施した“ビオラの寄せ植え”ですが、入所者様が継続して水やりされ、冬を越すことができ、元気に咲き続けてくれています。2階のビオラは日当たりが悪く、少し勢いがなくなっていますが、新芽も見られ



2階

ますし、これから暖くなるので復活に期待しています。3階は陽当たりもよく、元気に咲いてくれています。1階玄関のビオラは、昨年11月に、切り戻し(剪定)をし、挿し芽をして増えないかチャレンジして



3階



みました。切り戻しをした株のビオラは

元気に勢いよく咲き始めましたし、挿し芽のビオラも、一部枯れてしまいましたが、8割くらいは上手く根付き、たくさ

んの花を咲かせてくれています。やっぱり、花の力ってすごいですね、見ているだけで癒されますね。身近に花のある生活を続けてもらいた



いと思います。



～ 牛乳のカルシウム ～

当苑入所者様には 1 日にカルシウム 650mg の摂取を目指し、栄養管理しています。4 月より「カルシウム強化牛乳」の提供を始めました。骨折予防のみならず、骨の強化のため、食事のカルシウムに着眼しています。車椅子・ベッド上の生活が長い方は骨がもろくなります。宇宙の無重力状態では踏ん張って移動しないため、骨はもろくなり、筋肉が落ち、フレイル（※1）・サルコペニア（※2）に陥るのはご存じでしょうか。これと同じ原理ですね。当苑リハビリでは「足踏み・立位・歩行を活用し、骨に荷重刺激を与える運動」を心がけ、入所者様の骨を守っています。最近、牛乳を提供しない高齢者施設も増加傾向ですが、当苑では毎日、365 日飲まれる牛乳を大切に考えたいです。



※1：フレイルとは、日本老年医学会が 2014 年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

※2：サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。



ごあんない

【お誕生会：2・3階（毎月第4水曜日開催）】

※2 階の喫茶活動（毎週木曜日開催）、特別喫茶（月に 1 回開催）、3 階の手作りおやつのは、感染症対策により中止しています。

【オンライン・リモート面会について】

・対面での面会の再開は、未定です。引き続き、①リモート面会、②当苑受付（玄関ホール）でのオンライン面会を実施しております。ご希望があれば、お気軽にお電話にてご相談ください。



今年は、桜の開花時期に雨が無く、例年になく長い期間、桜を楽しむことができましたね。毎年のことですが、やっぱり“日本の桜”はいいよね～。桜も散り、だんだんと暖かくなってきましたが、朝夕は冷えまですし、この時期は、ほんと、服選びが難しいです。。

コロナは、次から次に新型の報道があり、なかなか収まる様子がありません。“WITH コロナ”の考えで、気長に負けじと乗り切りましょう！