



さくらの里



令和6年9月1日発行 第193号



8月の創作クラブ活動で、2階では花火飾りを作りました。丸く平らにした紙粘土の土台に、小さく切った色とりどりのお花紙を割り箸で押し込んでいきます。土台が見えなくなるまでお花紙を飾れば、手の平サイズの花火飾りの完成です。細かい作業は大変でしたが、同じものは一つもないオリジナルに仕上がりました。

3階では朝顔飾りを作りました。半紙にスポンジやストローなどで好みの絵の具を垂らしていきます。乾かしてから丸く切り、真ん中を少しつまめば朝顔飾りの完成です。ネットにたくさん下げて朝顔のカーテンも作りました。花火も朝顔もカラフルで可愛らしく作ることができ、利用者さんは夏の工作に満足されていました。

行事食



8月8日(木)

～麺メニュー～

- ・冷やし中華
- ・白身魚ふんわり天
- ・蒸し鶏ゴマドレ和え
- ・マンゴープリン

冷やし中華は具たくさんで、見た目も良く出来上がりました。夏の特別メニューは大好評で、皆さんに喜んで召し上がっていただきました。



居宅介護支援事業所だより

介護保険負担軽減制度は、介護保険施設を利用する際の住居費や食費の自己負担を軽減する制度です。一定の条件を満たした方には、負担限度額認定制度により費用が軽減されます。低所得者は申請により食費や居住費の負担軽減を受けることができます。

介護保険施設等における居住費の負担限度額が 令和6年8月1日から変わります

介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院)やショートステイを利用する方の食費・居住費については、低所得の方への補助(補足給付)を行っています。

※補足給付は、原則、世帯全員(世帯を分離している配偶者を含みます)が市町村民税非課税の方が対象です。



近年の高齢者世帯の光熱・水道費などや在宅で生活する方との公平性等を総合的に勘案し、**令和6年8月**から、**居住費の負担額が60円(日額)引き上がります。**

※従来から補足給付の仕組みにおける負担限度額を0円としている利用者負担第1段階の多床室利用者については、負担限度額を据え置き、利用者負担が増えないようにします。

介護のことなら何でもご相談ください(相談無料・秘密厳守)

南東北三春居宅介護支援事業所(三春南東北リハビリテーション・ケアセンター内)

相談窓口: TEL 0247-61-2512(直通) 営業日: 月曜日～土曜日、8時30分～17時

厚生労働省ホームページより



今月の出来事

【お知らせ】
当施設のホームページをリニューアルしました
広報誌やフォトギャラリー、行事食は
「日々の生活」からご覧いただけます
ぜひご覧ください

三春南東北 ホームページ

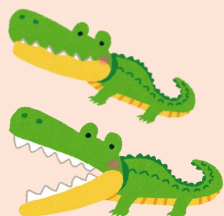


2階フロア



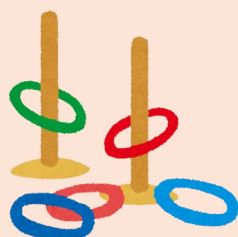
2階ではスイカ割り大会を開催しました。本物のスイカを使用するだけあって利用者さんは始まる前からドキドキしていました。職員に目隠しを手伝ってもらい準備万端。開始の合図と同時に、周りの利用者さんの声掛けを頼りにスイカへまっしぐら。見事に割ったものはあとでスイカゼリーの材料にします。デザートのスィカはとても瑞々しくて皆さんで美味しくいただきました。

3階フロア



3階ではワニワニパニックを行いました。瞬発力が必要となるのでしっかり準備体操をして体をほぐしてからゲーム開始です。職員が箱の中から出したり引っ込めたりする4匹のワニを狙って叩いていきます。ワニに翻弄されて空振りしたり、出てくるところを待ち構えて叩いたり皆さん楽しそう参加されていました。うまく叩いてワニの悲鳴を聞くことが出来たのでしょうか！？

通所リハビリ



通所リハビリでは輪っか集めゲームを行いました。新聞紙を丸めた棒を使って紙の輪っかを拾い、全部の輪っかを落とさないように棒に通すゲームです。棒も輪っかも素材が紙なので簡単そうで意外に難しく、早く拾うには集中力とコツが必要です。慎重に輪っかを通す方もいれば、急いで輪っかを通そうと焦り全部落としてしまう方もいたりとても盛り上がりました。

ワンポイントリハビリ

～高齢期の尿漏れと対策～

65歳以上の尿漏れは複数の原因があります

- ・ 骨盤底筋群の低下
- ・ 膀胱や神経機能の低下
- ・ 多重投薬の影響 . . . などなど . . .

尿漏れは普段の生活に大きな影響を与え
生活が大変になる要因の一つです。
そのため早期の対策が重要です。



リハビリスタッフのおすすめ ～骨盤底筋群トレーニング～

*ユニ・チャーム公式より引用



- 1) 自分ができる姿勢で身体をリラックスさせます
- 2) その姿勢で10秒～20秒程度、肛門やおなか側に力を入れ引き上げるようにします
- 3) 力をゆっくり抜いて、40秒～1分程度体をリラックスさせます
- 4) 1分間で「しめる」「ゆるめる」を無理がない程度繰り返します

尿漏れ対策の3つのポイントを紹介します！

- 1) 座る時間をしっかりとる . . . 自立排泄の基本で姿勢を保つことが大切です
- 2) トイレに行くことが運動 . . . 体を動かすことで運動機能の維持や回復につながります
- 3) プロと一緒に . . . 1人で悩まずプロに相談し不安を解消しましょう

ご自宅などで簡単に始められる体操や尿漏れ対策について紹介しました。

無理のない範囲で尿漏れ対策にとりくみトレーニングを継続していきましょう。

当施設では排泄委員会があり医療スタッフも協力して取り組んでいます。お気軽にご相談ください。



一般財団法人脳神経疾患研究所 介護老人保健施設 三春南東北リハビリテーション・ケアセンター

〒963-7733 田村郡三春町大字山田字クルミヤツ3-3

代表Tel : 0247-61-2511 Fax : 0247-61-2522

<http://www.kaigo-miharu.com/>

【ダイヤルイン番号】(通所リハビリと相談室は8:30～17:00)

通所リハビリ : 0247-61-5200 相談室 : 0247-61-5201

2階ステーション : 0247-61-5203 3階ステーション : 0247-61-5204

南東北三春居宅介護支援事業所 : 0247-61-2512