

あおば 11月

令和2年
11月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



「コロナ禍でのリハビリテーション科の取り組み」

理学療法士 関 つかさ

今回、コロナ禍での当施設リハビリテーション科の取り組みとして、現在当施設のホームページに載っている「わかばカフェ特別編 体操動画」についてご紹介致します。

この動画を作成するきっかけは4月の新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が発令されたことにより、通所リハビリの休止や現在も休止中である介護予防サロンわかばカフェが影響しています。

ステイホームによる活動自粛によって、地域の方々にフレイルを予防して元気に楽しく過ごして頂くためにはどうしたら良いかと考え、体操動画を作成してホームページ上での動画発信へ繋ぐこととなりました。

フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。介護予防の知識として、一般に20歳を過ぎると筋肉量は一気に減少していくと言われています。特に、足の筋肉は腕やお腹と背中の中の筋肉に比べて筋肉の衰えが速いです。

この身体的な要素を少しでも予防できるようにリハビリテーション科スタッフ協同でリスク管理や体操内容の負担も考慮しながら体操内容を考案しました。また、体操内容に合わせた台本を作成し、環境を整え、編集作業をして完成に至りました。

インターネットに接続できる環境であれば、馴染みの職員が運動を行っているアットホームな動画となっています。

体操動画を視聴して頂き、心も身体も元気になって頂ければ幸いです。



食支援プロジェクト

第3回

ちょっとひと工夫 お正月料理

献立のポイント

- おせち料理を介護職にアレンジ
- のどにつかえない餅を作る
- 見た目も華やかに工夫する
- 家族も一緒に食べられる

季節の料理や懐かしい味もちょっと工夫！

メニュー

エネルギー 555kcal
たんぱく質 39.9g

- やわらか餅とつくねのお雑煮
- やわらか鶏の松風焼き
- 和風ミルク餅



食は
その人の
懐かしい
思い出の味

♡ お正月料理を家族と一緒に味わえるように、ちょっと豪華版に工夫しました。



作り方

やわらか餅

①材料をボウルに入れる
②混ぜる
③丸めてゆでる
④でき上り

絹ごし豆腐

①火にかけて混ぜる*
②つぶした大豆と抹茶をふりかける
③盛りつけはお好みで

*電子レンジの使用もOK.

主な材料

- 鶏ひき肉
- 豆腐
- 白玉粉
- パン粉
- 牛乳
- 大和いも
- 卵
- 片栗粉
- 野菜
- お吸い物の素

♡ 参加者の声 ♡

- 松風焼は混ぜるだけで簡単なので、作ってみようと思いました。患者家族にもレシピを渡してすすめました。
- カロリー計算にこだわらず、見た目においしく食べられることも大切だと思います。
- やわらかくした「おせち」を母が生きていたら食べさせたかった。
- おせち料理はもう食べられないと思っていた母でしたが、作ってみたら、目で楽しんで食べてくれました。その後しっかりと食べることができるようになりました。
- 手軽にできるのがよかった。正月も家族と同じものが食べられるのでよいと思った。

作品介绍

今月の予定

10日(火) お誕生会



リハ科 小集団活動ゆりの会作品
“ひまわり”

各フロアから集まった9名の利用者様で制作しました。共に活動し、人との交わりを通して得られる達成感を感じつつ、約一年の歳月をかけて作品が完成しました。



デイ

5F



「編み物なんて何十年振りかしら？」というご利用者様も、編み針を持つと自然と指が動きだします。お仲間と一緒に、お話ししながら楽しんで作品作りをして頂いています。