

しらさぎ通信

理念：「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

■発行日：令和 3 年 2 月

■発行：指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者：総合相談室長 伊藤未知代
〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

☎045(475)0103 Fax.045(475)0101

3月の行事食

3月3日(水) 昼食・ひなまつり

ちらし寿司
天ぷら盛り合わせ
炊き合わせ(高野豆腐 人参)
すまし汁(手毬麩、みつば)
フルーツ・いちご



3月17日(水) 夕食・選択食

ゆかりご飯 ほうれん草のお浸し
みそ汁 フルーツカクテル缶
魚の蕪蒸し or 鶏つくねの照り焼き
メイン料理は、どちらかを選択します。



節分のご様子

* 節分前の準備 *



* 節分の行事食 *



* 節分の当日 *

豆まきの代わりに
お手玉で鬼付き籠に
投げ入れました♪

豆まきに因んだ
クイズやお話し
をしました♪



皆さま笑顔で楽しめました♪



～老化防止や認知症の予防につながる～



「ながら作業」をご存じですか？

介護教室



こんにちは。今年度は 新型コロナウイルスの影響で文化祭が中止となり、「介護教室」の開催が出来なくなりました。そこで「しらさぎ通信」の紙面を活用し、看護師、介護福祉士で構成する「教育委員会」から老化防止や 認知症の予防をご紹介していきたいと思います。

「ながら作業」の効果

私達は普段、何気ない日常の中で複数の作業を同時に行っています。例えば「テレビを観ながら料理を作る」「電話をしながらメモをとる」「歩きながら話をする」「歌いながら洗濯物を畳む」など、一度に 2 つ以上のこと(～しながら～をすること)を同時に行っています。「ながら作業」は、脳の思考力、注意力、記憶力といった様々な部分を活性化させ老化防止や認知症の予防につながると言われています。

しかし、高齢になり認知機能が低下すると 複数の作業を同時に行うこと(ながら作業)が難しくなります。

「ながら作業」の事例

しらさぎ苑では リハビリ職による、個別リハビリで、その方にあった必要な機能の維持・向上につながる活動を支援しています。手すりや杖、歩行器を使用する等、歩行のレベルは個々に違いますが、訓練として「歩きながら職員としりとりをする」または「歩きながら1人しりとりをする」事を実施しています。「歩くこと」と「しりとり」と一度に2つの事を意識して行い、「ながら作業をながさず」リハビリすることで老化防止と、認知症の予防への効果がさらに高まると思われます。

また、日常生活の場面では、介護職が行う日々の体操の時間等に「歌いながら足踏みをする」ことや、「数をかぞえながら指の曲げ伸ばしの運動をする」ことなど、一度に 2 つの事を意識して行う「ながら作業」を、遊びの要素を取り入れつつ実践しています。

普段何気なくしている「ながら作業」ですが、意識してやることで、老化防止や認知症の予防効果はさらに高まるものと思われます。みなさまも意識して「ながら作業」を実践してみませんか。



「神奈川県みんなの感謝お届け事業」からお菓子をいただきました。これは、コロナ禍において医療・福祉従事者に 広く感謝と労いの気持ちを伝えるため、医療機関・福祉施設に県産品等を贈呈する事業で、寄附金と職員・議員の手当て等削減で得られた財源を活用し行われているそうです。温かなご支援に感謝いたします。