

しらさぎ通信

理念:誰もが安心して地域生活が送れる
共生社会の実現を目指します。

朝夕には少しずつ秋の気配が感じられるよう
になりましたが、皆様いかがお過ごしでし
ょうか。

8月から、各地で大雨や豪雨による被害が相
次いでおります。近年は、いつ、どこで大き
な災害が発生するか分からない状況となっ
ており、日頃からの備えの大切さを改めて感
じております。当施設におきましても、災害発
生時にご入居者の皆様の安全を確保できるよ
う、日頃から防災対策に取り組んでおりま
す。これからも、ご入居者の皆様が安心して
お過ごしいただけるよう、安全への意識を高
めながら努めてまいります。

季節の変わり目でもありますので、体調を崩
されませんよう、どうぞご自愛ください。

10月 行事食のご案内

■ 郷土食“愛媛県”【10/8(木) 昼食】

・揚げ豆腐のゆず味噌かけ

・おけんちゃ※具沢山の汁物 他



■ 秋の味覚御膳 【10/19(月) 昼食】

・きのこご飯

・秋鮭の紅葉揚げ

・松風焼

他



■ ハロウィン【10/31(土) おやつ】

・かぼちゃのババロア



老健大会についてご報告

9月5日(土)第22回「横浜市介護老人保健施設研究大会」が開催されました。当施設では、介護職員による、「職員の意識が変わった！介護職中心の体制作り」「フロア改修工事に伴う環境変化がもたらしたものの」の2演題を発表しました。質問も多く、興味を持っていただいたことがわかります。今後も「学び」を継続する組織として、次年度に向けて取組を開始します。



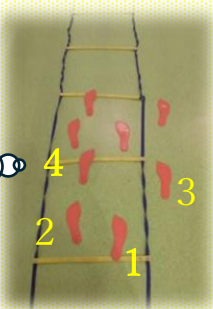
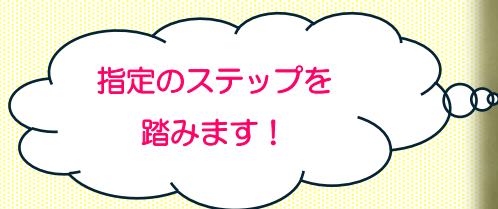


リハビリテーション通信 ～ 秋号 ～



「コグニサイズ」ご存知ですか？

コグニサイズ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取り組みの総称です。しらさぎ苑ではスタッフがコグニサイズ実践者研修を修了しており、リハビリテーションプログラムに取り入れています。実際のプログラムでは、倍数を意識しながら数のカウント+足踏み、床にラインを敷き指定のステップを踏む等の運動・認知課題を実施しています。



難しいけど、
楽しいわよ～♪

特に、令和8年4月から開始した通所リハビリ・木曜認知プログラム特化デーでは、コグニサイズを個別だけでなく集団プログラムの一部としても取り入れています。ご興味がある、ご利用者・ご家族・ケアマネジャー等関連職種の方の見学・体験を随時受け付けております。

また、しらさぎ苑2階にコグニバイク（コグニサイズの考え方をベースにした固定自転車）を設置しており、こちらも適応する方へプログラムの1つとして実施しています。ご利用者の皆様から「楽しい」「この運動が好き」と嬉しい意見をいただいております。



コグニサイズ実践者研修
修了いたしました！

自転車をこぎながら…



【認知課題】

じゃんけんに、
勝ってください
負けてください



☆コグニバイク☆

通所リハビリの「お申込み・お問い合わせ」

しらさぎ苑 通所リハビリテーション

☎045-475-0132 担当：齋藤 山口（10時から）