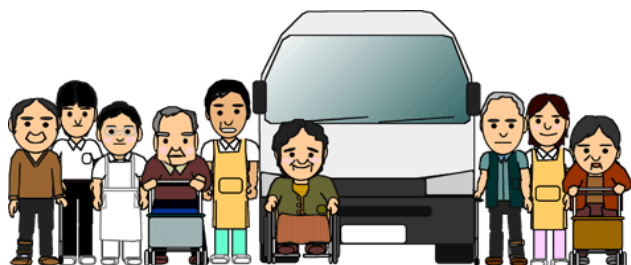


居宅支援事業者 様

令和6年2月17日号

空き情報 通所リハビリ

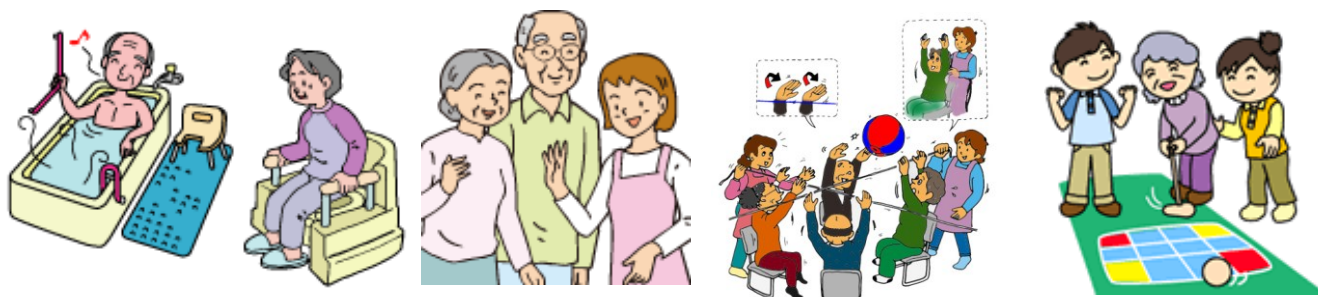


湘南葉山デイケアクリニック
〒240-0111
神奈川県三浦郡葉山町一色1746-2
TEL 046-876-3843
FAX 046-876-0325



在宅生活をなさって、リハビリを希望される方がいらっしゃいましたら、ご紹介をお願いいたします。送迎範囲は葉山町及び逗子市全域、横須賀市の一部（阿部倉、平作、池上、逸見が丘、金谷）

		月	火	水	木	金	土
介護区分の方	空き状況	空きあり	空きあり	若干きあり	空きあり	空きあり	空きあり
要支援の方	空き状況	空きあり	空きあり	若干きあり	空きあり	空きあり	空きあり
経管栄養使用者	可能人数		1名		2名		1名
一般浴	空き状況		男性2名 女性1名	男性1名 女性1名	男性2名 女性1名	男性1名 女性2名	男性2名 女性1名
機械浴	空き状況		1名		1名	1名	1名



お問い合わせ窓口 牛山

3月の献立表

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	お誕生日おめでとう 今月の誕生日ケーキ いちごショート		今月の行事食 2日 ひなまつり ちらし寿司、白身魚の野菜あんかけ、海老しんじょう、桃の花ゼリー等 20日 春分の日 さくらご飯、鯖の西京焼き、小松菜の酢味噌和え、三色ゼリー等 25日 誕生日 カレーピラフ・チキンタルタル等 26日 誕生日 赤飯・赤魚の煮付け等			3月1日(金) ご飯 鯛の照り焼き 餃子 もやしの胡麻和え 味噌汁	3月2日(土) ちらし寿司 白身魚の野菜あん 海老しんじょう おひたし 清まし汁
メニュー	ダブルベリー				ワッフル	桃の花ゼリー	
おやつ	3月25日と26日				588kcal	636kcal	
カロリー							
日付	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	
メニュー	ご飯 肉野菜炒め 焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 鯖の味噌煮 大根の煮物 うずら豆 味噌汁	ご飯 ポークソテー チリコンカン ポテトサラダ たまごの清汁	ご飯 鮭の塩焼き ひとロカツ かぼちゃサラダ けんちん汁	ご飯 鶏ももの照り焼き 里芋の煮物 オムレツ 野菜スープ	ご飯 タラの野菜あんかけ 切り干し大根のピクルス 炒り豆腐 けんちん汁	
おやつ	水饅頭	もみじ饅頭	金つば	みかんゼリー	羊羹	くずまんじゅう	
カロリー	584kcal	597kcal	646kcal	538kcal	565kcal	608kcal	
日付	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	
メニュー	ご飯 鯖の幽庵焼き 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 おろしハンバーグ コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 カニクリームコロッケ 白菜のおひたし ひとロがんも 味噌汁	ご飯 白身魚のチリソース 肉焼売 もやしのナムル 中華コーンスープ	ご飯 鯛の塩焼き 大根の炒め煮 カニカマの卵焼き 味噌汁	ご飯 白身魚のあんかけ 小松菜のわさび和え カリフラワーのおひたし 豚汁	
おやつ	どら焼き	白こしあん饅頭	杏仁豆腐	パインゼリー	さつまいも饅頭	今川焼	
カロリー	648kcal	656kcal	647kcal	609kcal	693kcal	620kcal	
日付	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
メニュー	ご飯 豚肉とピーマン炒め かぼちゃの煮物 カリフラワーのサラダ きのこスープ	ご飯 肉団子の酢豚風 餃子 春雨サラダ 青菜のスープ	さくらご飯 鯖の西京焼き 小松菜の酢味噌和え 高野豆腐の煮物 澄まし汁	ご飯 八宝菜 厚揚げの煮物 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 魚の照り焼き 里芋の煮物 いんげんの生姜あえ 豆腐とわかめの味噌汁	ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜の煮びたし ポテトサラダ なめこの味噌汁	
おやつ	プリン	ふんわりきな粉ムース	三色ゼリー	ワッフル	たい焼き	ドームケーキ(チョコ)	
カロリー	523kcal	598kcal	612kcal	577kcal	610kcal	620kcal	
日付	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	
メニュー	カレーピラフ チキンのタルタルソース もやしとピーマン炒め ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	赤飯 赤魚の煮付け 卵の花の煮物 オクラのおかか和え 清まし汁	ご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 かれのいネギソース ミートソーススパ かぼちゃサラダ 野菜スープ	ご飯 ミートローフ ポトフ風 マカロニサラダ オニオンスープ	ご飯 鯖のカレー風味 コロッケ 彩りなます 味噌汁	
おやつ	いちごショート	ダブルベリー	どら焼き	ヨーグルトゼリー	もみじ饅頭	ブルーベリーゼリー	
カロリー	616kcal	545kcal	612kcal	591kcal	569kcal	549kcal	

葉山デイケアクリニック 事務長だより 2月15日号

毎号花壇の話ばかりで恐縮ですが、真冬のデイケア駐車場花壇に、期せずして出現したイエローガーデンが見事です!咲いている花は3種類で、種から育てた黄色のコスモスと、毎年球根で花を咲かせる日本水仙と、原色の黄色がひと際目を引くオオキバナカタバミです。このカタバミは、明治中期に観賞用として渡来し野生化したもので、葉に黒い斑点があるのが特徴です。花言葉は「輝く心」と「決してあなたを捨てません」の二つだそうです。カタバミにこんな素敵な花言葉があることに感動しましたが、どんな天候でも、毎日笑顔で送迎を行うデイケアスタッフの利用者の皆さんに対する思いと重なるように感じました。



へいのかたすみ
陽溜り
風と雨のさし
目と心は花と
心は心と体は心
まはる

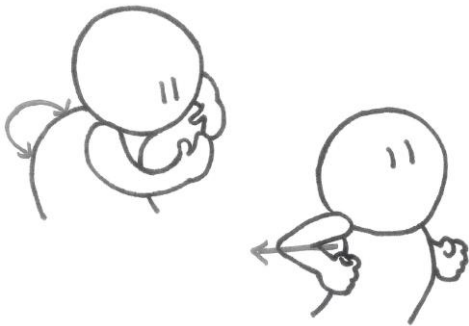
葉山デイケア
きまぐれ俳壇・歌壇
詠み人 奥村功さん

皆さん奮ってご応募下さい。(原稿は岡田宛にスタッフへお渡し下さい。)

肩甲骨体操

リハビリ体操情報

肩甲骨の体操



今回は肩甲骨を左右に動かします。デイケアの体操では丸太や大きな甕カメに抱き着くように運動している体操です。初めに腕をリラックスしてプラプラと体の脇で動かしてから肘を曲げ背中を丸めます。顔は少し下に向け、腕を下から横への軌道で指先を前に伸ばします。この状態では肩甲骨が外側に移動しています。次にその姿勢から体をおこしつつ肘を曲げ胸を張り顔を起こします。この状態で肩甲骨は体の中心となり内側へと動いている状態となります。こちらの運動もゆっくりと無理せず10回行っていただき物足りなさを感じたら追加で10回行ってください。呼吸を意識しながら行っていただくことがおすすめです。 リハビリ：石渡

ナースの一口メモ

デイケアからのお知らせ



転倒にご注意ください

高齢者が転倒すると、骨折や頭部外傷などの大きなけがをし介護が必要な状態になることがあります。内閣府が公表している「令和3年版高齢社会白書」によると介護が必要になった原因として一番多いのが認知症(18%)、二番が脳血管疾患(15%)、三番が高齢による衰弱(13%)、四番が骨折、転倒(13%)となっています。若いころに比べ回復までに時間がかかります。安静にしている期間が長くなると、体力や筋力が衰え寝たきり状態になってしまうこともあります。そうならない為に生活環境を整え杖などを使用し、転倒しないように歩きましょう！次回は「なぜ転倒するのか？」をお届けします。

山下看護責任者

裏面もご覧ください👉



雪が降りました🌨️

2月3日(土)節分、お昼ご飯はちらし寿司でした。レクリエーションでは鬼退治ゲームを行い、大いに盛り上がりました。鬼が怒ったのか、週明けの2月5日(月)午後からみぞれ交じりの雪が降りました。大都会(?)の葉山は一面雪景色になってしまいました。幸いにどなたも転倒することなくお送り出来ほっとしました。鬼を怒らせると怖いですね。我が家にも鬼が…皆様もお気を付けください!!

牛山通所リハ責任者



高齢者の転倒・転落事故、こんなところで起きています！

家庭内

■ 階段・廊下・玄関

- ・階段を踏み外し転倒
- ・暗闇で足元がよく見えず転倒
- ・スリッパを履いて滑って転倒
- ・玄関で靴を脱ぐ際に転倒



Point

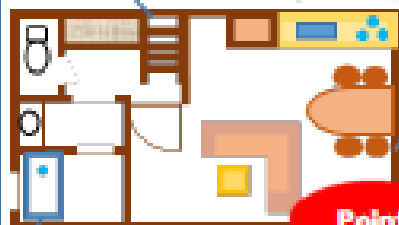
- 階段は一段一段慎重に上り下り
- 手すりの使用も検討を
- 廊下に常夜灯を設置する
- 滑りやすいスリッパは使用しない

■ 台所

- ・キッチンマットにつまずく
- ・吊り棚の荷物を取るとき踏み台から転落

Point

- 引っかかりやすいキッチンマットは使用しない
- よく使う物は手の届きやすい場所に置く



Point

■ リビング・寝室

- ・こたつのコードにつまずく
- ・部屋と廊下の段差につまずく
- ・布団、カーペットにつまずく
- ・ベッドから転落



- コードの配線は歩く動線避ける
- 段差にスロープを使用する
- 引っかかりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない
- ベッドガードの使用も検討を

■ 浴室

- ・濡れた床で滑る
- ・浴槽に出入り時、足がもつれる
- ・洗面所から浴室に入る時の段差で転倒

Point

- 手すりや踏み台を使用する
- 石けんやシャンプーの使用後はぬめりなど残らないように床を良く流し乾かしておく

■ 庭

- ・庭の手入れなどの作業時、梯子、脚立から転落

Point

- 一人での作業は避け、複数での作業を
- 作業する前に周囲に声かけを
- 周囲の人は時々作業者の確認をする



外出時

■ 店舗内

- ・床の水濡れで転倒 (雨やケースからの水たれ)
- ・商品箱や荷物用台車にぶつかる
- ・野菜くずや落下物につまずく
- ・階段や段差で転倒

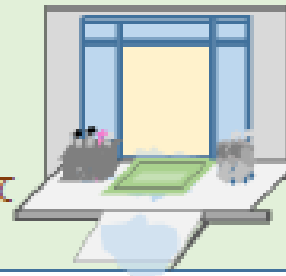


店舗



■ 店舗入口

- ・床の水濡れで転倒 (雨など)
- ・段差につまずく
- ・マットのふちにつまずく
- ・濡れたスロープで滑って転倒



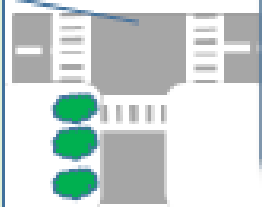
Point

- 雨の日は、床や道路が濡れていつもより滑りやすくなっています。注意して歩きましょう！
- 店舗での買物中は商品に気をとられすぎないように、足元や周囲にも気を付けましょう
- 店舗内で危険だと感じたらお店の方に伝え、安全策をとってもらいましょう

■ 道路

- ・濡れた道路 (雨など) で転倒
- ・マンホールや側溝につまずく

道路



■ 駐車場

- ・車止めにつまずく
- ・側溝につまずく
- ・段差につまずく

