

外は雨でも中では元気に！『紫陽花祭り』

6月9日に行事「紫陽花祭り」を行いました。それぞれのフロアでゲームを楽しみました。

2階は輪投げ大会。皆さん真剣な眼差しで狙いを定めます！身を乗り出しすぎてはらはらする場面もありつつ、大いに盛り上がりました。

3階はボーリング大会。ボールは柔らかい物ですが、ピンの方が少し本格的なボーリングという事で、ボールを持つ手にも力が入ってしまう様子です。あらぬ方向へ行ってしまうボールに、投げたご本人だけでなく、周りからも大きな声が上がっていました。

4階は玉入れ大会。職員が背負ったカゴを目掛けて玉を投げます。あちこち動き回るカゴになかなか玉が入らなくて、じれったいとばかりに思い切り投げてみたり、スタッフを捕まえて動けなくしてから入れてみたりと、入れ方にも個性が溢れます。

7月の行事は七夕。短冊に吊るすお願いはどんなお願い事にするか今のうちから考えておこうと思います。



4階



2階



3階



〔皆様、ご自分のできる範囲で、全力で取り組んでくださいました！〕

☆リハビリテーション科より☆

【足のむくみ（浮腫）】

「むくみ」は毛細血管から細胞の間に流れ出る水分が多くなったり、毛細血管やリンパ管へ吸収される水分が減る事によって起こります。

どんな時に起こりやすいかという点、多くは血液の循環が悪くなった時に起こりやすくなります。

立ったり座ったりしたまま身体をあまり動かさないでいると、ふくらはぎの筋ポンプが働かず足の血液の循環が悪くなりむくみに繋がります。ここからはむくみ防止対策を紹介したいと思います。

むくみ防止対策

【寝る前に10分間の足上げ習慣】

下半身にたまりがちな血液を正常な血流の巡りに取り戻す事が大切です。横になった際、布団や枕、タオルなどで高さを作って両足を心臓より高い位置に10分間上げます。

【適量の水分摂取】

むくみやトイレが頻回となる事を気にして、水分を摂らないようにする方もいますが水分不足からむくみを引き起こしている事もあります。水分不足を感じた身体は水分を溜め込んでしまう事があるからです。むくまないためには飲んで流す事も大切となっています。1日に摂りたい水分の目安は体重×30ml。体重50kgな1.5lの水分が必要です。

※水分摂取制限がある腎臓病などの持病がある方は主治医の指示の水分量を守って下さい。

今回は、むくみ解消のストレッチ&マッサージを紹介したいと思います。



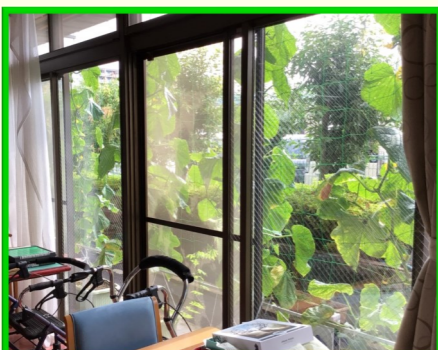
利用者様とスタッフが協力して作った飾り付けで、フロアを飾り付けています。

6月～7月の梅雨や七夕の季節に合わせて、画用紙などの素材で紫陽花やお星様を作ってみました。



1階通所リハビリの窓外に、キュウリの花を植えています。

直射日光を遮ってくれたり、緑の景観が癒しの雰囲気を作ってくれたり、時々ではあります美味しきキュウリの実をつけてくれたりと、嬉しい効果が沢山です。





☆お取り寄せおやつ☆ 【東京ばな奈 チョコバナナ】

ふかふかスポンジケーキの中は、チョコとバナナがとろーり仲良くとけ合った、チョコバナナカスタードクリーム！



編集後記

ここしばらく、梅雨の季節がずっと続いていきます。今のところ、川西ではニュースになるような大きな災害は起こっていない様子ですが、備えあれば憂い無しとも言おうように、この機会に防災グッズの見直しをするのもよいかもしれませんね。

行事・レクリエーション委員会



7月の献立

6日(火)	おやつ	お取り寄せおやつ
7日(水)	昼行事食	ちらし寿司・茄子の煮浸し・オクラ梅おかか和え・果物
13日(火)	昼	カレーライス
17日(土)	おやつ	お誕生日ケーキ
26日(月)	昼	ちらし寿司
28日(水)	昼	蒲焼丼

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 協立病院

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

通所より、日々のレクをご紹介します

【順番にモグラたたき】

本日は通所で行っているレクリエーションのうち、『順番にモグラたたき』をご紹介します。

数字のついたモグラに見立てた紙コップをランダムに並べ、コップハンマーで数字の順番に重ねていくゲームです。制限時間でモグラを何匹捕まえられるか競って頂きました。記憶力を向上させ、上肢筋力を鍛える効果があります。

利用者様それぞれの取り組み方があり、ゆっくり手に力を込めて確実に重ねていく方や、全部捕まえたいと意欲集中が高まり時間を気にせず継続される方など。また、何回も挑戦されていた方は、全部捕まえた時には達成感のある笑顔を見せてくださりました。



事務所窓口もしくははお電話にて、前日までの予約で受け付けております。お気軽にご相談ください。

今後の行事予定です

令和3年7月行事『七夕祭り』

7月7日(水) 14:00～14:40 参加：入所階
各フロアごとにゲームやDVD観賞を行う予定です。

令和3年8月行事『夏祭り』

8月18日(水)～8月20日(金) 14:00～14:40
入所階にて、射的などのゲーム実施します。ごはんやおやつも少し特別なものを用意する予定です。
8月28日(土)・・・通所でも夏祭りを計画しています。

令和3年9月行事『敬老会』

9月8日(水) 14:00～14:40 参加：入所階
各フロアにて、節目の年の方をお祝い致します。

オンライン面会についてのお知らせ

