



ウエルハウス西宮だより

老健(介護老人保健施設)とは…

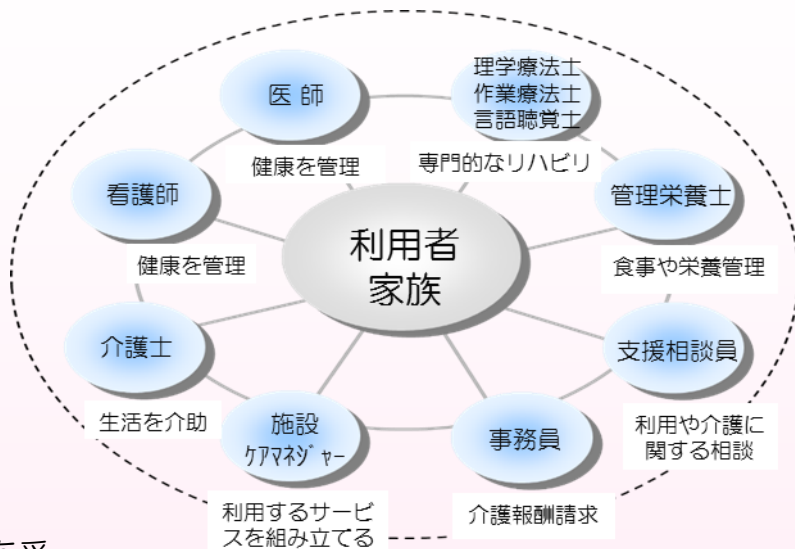
今月からは、ウエルハウス西宮のような「老健って何?」「どのようなサービスがあるのか?」といったことをご案内いたします。

初回は、老健とはどのような所なのかをご紹介します。

老健とは：介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すための施設です。

入所対象の方：要介護度1～5の方で、入院治療の必要がなく、リハビリテーションを必要とされる方。

老健では、医師・看護師が常勤しており、医学的管理の下、看護・介護のサービスを受けられます。また、理学療法士や作業療法士・言語聴覚士によるリハビリテーションや、管理栄養士による食事管理、施設ケアマネジャー・支援相談員による家族や医療機関、地域の方々との連携により総合的にサービスを提供し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。



専門職が一つとなりチームケアで
私たちが支援をします

4月行事食の献立



お花見御膳
 筍ごはん
 鰯の扇焼き
 筑前煮
 菜の花のおひたし
 オレンジゼリー

※イメージですので、実際とは異なる場合がございます。

ちぎり絵

作品名：おひな様

仲よさげに微笑む
お雛様とお内裏様が
かわいらしい作品です。



3月行事予定 ご家族様もぜひご参加ください

宝塚マンドリンギターオーケストラ
有志の皆様による演奏会

日時：3月7日（木）13：30～14：00
場所：3F 大食堂

西宮小学校3年生の
わくわくコンサート

日時：3月14日（木）13：50～14：35
場所：3F 大食堂

写真は昨年の様子



5Fではラジオ体操や手指の筋力アップ体操を行った後、四季に合わせて簡単な歌体操を行っています。決して無理はせず自発的な精神を大切にしております。ゆっくり歌いながら春はカスタネット、夏はあや棒、秋は笠踊り、冬はタオルを使用します。

タオル体操は2種類（おさるのかごや・乙女の祈り）で、2月は乙女の祈りを行いました。乙女の祈りは歌詞がなく、曲に合わせて動作を2回くり返します。各々の体調に合わせて取り組みます。毎回足の部分が届かない方が多いので、最後に青い山脈を歌いながら足踏体操を行っています。歌いながら足踏み体操をすることにより、下記の効果が期待出来ます。

1. タオルを持つことで、入浴時の手の届く範囲が広がる。
2. 体幹を保持し、転倒を予防する。
3. 指が自然に動くので、食事の際、おはしを持てるようになる。
4. 歌うことで、のどの筋力がアップし嚥下が良くなる。



体操により、自分自身の身体の状態を受容でき、利用者様は安全な生活が送れる事につながると思われます。また、童謡等を歌うことは、記憶を引き出し認知機能の改善が出来ます。今後も楽しみながら、運動していきましょう。

通所リハビリ ひな祭りちぎり絵

3月の壁絵はひな祭り制作を行いました。お雛様、お内裏様の型紙にお好きな和紙を貼り付けて頂きました。皆様、それぞれの色合いの着物を着たお雛様、お内裏様が出来上がり、豪華なひな壇が完成しました。

