



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 15～

デイケアの
全てが分かる!!



梅雨のような雨の日が続きましたが、また暑くなっていますね。

水分補給をしっかりと暑い夏を乗り越えましょう～!!



9/15(水)は敬老祭
お楽しみに～♪

PT,OT,ST によるリハビリテーション

● 褥瘡とは何？

寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまうことをいいます。一般的には「**床ずれ**」ともいわれています。

● なぜできる？

普通は、無意識のうちに寝返りやお尻を浮かすなどして、**同じ場所に長い時間の圧迫が加わらないようにしています**。しかし、以上のことができない方は、褥瘡になりやすいです。

● どんな人がなりやすい？

長時間の寝たきりや栄養状態が悪い、皮膚が弱くなっている人がなりやすいといえます。

● なりやすい体の部位はどこ？

骨が突き出した部位は強く圧迫されるため褥瘡ができやすいです。

寝ている状態では、特に、**後頭部、肩甲部、仙骨部、かかと**がなりやすいです。

● 予防法は？

2時間おきの寝返りや寝具マットの変更で予防することができます。

● 自宅での生活を快適に過ごすために、今一度、寝ている状態や栄養状態、マットレスの変更を確認してみましょう！



利用者様の声



Kさん



Tさん

平成25年からご利用の**Kさん**と平成26年からご利用の**Tさん**

自宅では入浴が難しいけど、ここでは安心して入浴できるから助かっている。みんな元気で楽しそうにしている人が多いから、体操などの運動をもっと頑張らないと！という気持ちになるね。スタッフが朝から元気よく声をかけてあいさつしてくれるのも、良い所。また来週も来ようという気持ちになるよ。仲の良い人もできて、家では一人だからここに来て会って話をするのが楽しい。これからもよろしくお願いします！

裏面へ

GO!!



まほろば菜園



利用者様にも協力して
頂きたくさん野菜を収穫
できました！



作品づくり



運動器機能向上プログラム



指先トレーニングの様子
お箸を使っているよ

小豆をお箸で掴む
のは難しそうだね



まほろば喫茶

15時のおやつは別腹♪



【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】

【腹筋運動】

- やり方…仰向けになり膝を曲げる

おへそを見る気持ちで上半身上げる

- 豆知識…肩甲骨を浮かす程度でも効果はあります！

（この方法であれば、首を動かさないため首も痛くなりません！）



デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 空きわずか… 空きなし…

月	火	水	木	金	土

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

（受付時間：月曜日～土曜日 9：00～17：00）