

☆12月の行事予定☆

- 料理クラブ:12/13・27(金) 9:30
- フラダンスイベント:12/8(日) 14:30
- ひばりシスターズコンサート:12/15(日) 14:30
- 寺子屋むかいはら:12/20(金) 14:30
- 気功体操:12/23(月) 15:00



【ご寄附】心温まるご寄附を賜り、厚くお礼申し上げます(令和元年10月1日~31日)

皆様から賜ったご寄附はご厚志に沿い、「地域貢献事業」として使わせていただいております。
佐々木祐二様 鷲見英之様 渡邊悟様 匿名希望2名 寄附金合計額 710,000円

【ボランティア】貴重な時間をいただき、厚くお礼申し上げます(令和元年11月1日~30日)

地域に開かれた施設として、ボランティアの方々の活動場所として使っていただいております。

〈北東京エリア〉

- ～浮間～
 ・軽作業
 渡辺正義様 高山要様
 ・囲碁
 松岡様 小林信吉様
 ・日本舞踊
 暁寿会様

〈西東京エリア〉

- ～向原～
 ・手芸
 大内京子様
 ・歌
 知久君子様 内河俊明様
 ・太極拳
 市原あけみ様
 ・フラワーアレンジメント
 秋吉祐子様
 ・傾聴ボランティア
 駒野純子様

- ・寺子屋むかいはら
 角田賢様
 ～下落合～
 ・ハーモニカ演奏
 新宿うたごえハーモニカ様
 ・手話/コーラス
 手話楽座様
 ・清掃活動
 明治安田生命様

〈南東京エリア〉

- ～西大井～
 ・清掃
 江藤浩子様
 ・紙芝居
 伊藤一子様
 ・傾聴
 福永隆子様
 ・フラワーアレンジメント
 木暮康子様

- ・三味線演奏
 民謡同好会様
 ・ピアノ演奏
 臼井幸子様
 ・歌とピアノ
 塩田敬子様
 ・ハンドマッサージ/
 美容メイク
 プラチナ美容塾様
 ・歌とピアノ
 ハートフル様
 ・ハーモニカ演奏
 シャボン玉の会様
 ・落語
 荏原演芸と音楽を楽しむ会様
 ～新砂～
 ・出張おはなし会
 鈴木啓子様 中沢恵子様
 高橋由美子様 武田佳子様

月刊☆こうほう 12月

令和元年12月1日 第54号 12月のイベント in 向原 フラダンスイベント

発行元：社会福祉法人こうほうえん
ヘルスケアタウンむかいはら

〒173-0036
東京都板橋区向原3丁目7番7号
(コーシャハイム向原7号棟内)
電話：03-5917-0753(代)
FAX：03-5917-0756

なみカフェのウクレレ・カフオン・メロディオンの楽器による演奏と歌、
フラダンスチームの心も体もホットにするフラダンスが見どころの
イベントとなっております。
是非お越しください!

場所：レストランけやき

日時：令和元年12月8日(日)14:30~15:30

参加費：無料



なみカフェ



フラダンス(イメージ)

クリスマスコンサート

幼少期からひばり児童合唱団に在籍し一緒に歌ってきた
4名によるコーラスをお届けします。

季節に合わせたコーラスや、本格的なオペラソロもあり、
最後はみんなで歌い楽しめるイベントとなっております。
是非お越しください!

場所：レストランけやき

日時：令和元年12月15日(日)14:30~15:30

参加費：無料



ひばりシスターズ



平成30年度 こうほうえんアンケート結果を受けて 「ご利用者の声」に答える

サービスの質向上に向けて「こうほうえんアンケート」を毎年実施しています。昨年度実施したアンケート結果「ご意見・ご要望」を受けて取り組みを紹介いたします。

今年度も「アンケート用紙」を順次配布してまいりますので、ご回答いただけますようご協力よろしくお願いいたします。

ご利用者の声

「デイサービス中に歩行改善訓練とか、足を強化する運動など良いとされるものは取り入れてほしい」

(デイサービスセンターさかい幸朋苑)



取り組み

デイサービスセンターさかい幸朋苑は、ご利用者や事業所の特性に合わせた下肢筋力を強化した体操に取り組んでいます。

【デイサービスセンター】

車椅子を利用されている方、立位が難しい方などに、座った状態での下肢筋力をつける体操です。



足踏み: 20回×2セット(左)

爪先・踵上げ: 20回×2セット(右)

【認知症対応型デイサービスセンター】

立位バランスの要素を含めた足の体操です。立位状態により体重を支えることで下肢の筋力をつけます。



膝の屈伸: 10回×2セット(左)

片足立ち: 左右各10秒×2セット(右)

デイサービスで受けられるリハビリ「個別機能訓練」

個別機能訓練は要介護者を対象に、筋力や歩行などの心身機能、トイレや移動、買い物などの日常生活動作(ADL)を営むのに必要な機能を維持・向上するための機能訓練を提供します。

機能訓練指導員が、ご利用者に対して個別機能訓練計画書を作成、その計画に基づき機能訓練を実施して、効果や実施方法を評価します。



歩行状態を確認

特集

快適で人間らしい生活を送る

～5つの基本的ケア『清潔』⑥～

こうほうえんは、高齢者がいつまでも自分らしい生活を送っていただけるための支援として、5つの基本的ケア(起きる・食べる・排泄・清潔・アクティビティ)を大切にしています。今回のテーマは『清潔』です。

風呂に入り身の回りを清潔にする

皮膚が不潔な状態におかれると、痒みなどの不快さから、いらいらや、不眠を生じ、大声や乱暴といった問題症状に発展し抑制される原因となります。

皮膚を清潔に保つことは本人の快適さばかりでなく、周囲も世話をしやすくなり、人間関係も良好になります。また、合併症の予防にもなります。

口腔内を清潔にする

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアのことで、以下の点などについて効果があります。

・唾液の分泌を促進する

残留物や細菌で口腔内が不衛生な状態では、唾液が出にくくなり口の中が乾燥します。歯ブラシなどで「唾液腺」を刺激することで、意図的に分泌量を増やします。唾液には歯や口の粘膜を保護したり、虫歯や歯周病を予防したりする役割があります。

・誤嚥性肺炎を予防する

嚥下(食べ物を飲み込むこと)機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。このとき、口腔内の細菌が肺に入ってしまうのが「誤嚥性肺炎」です。

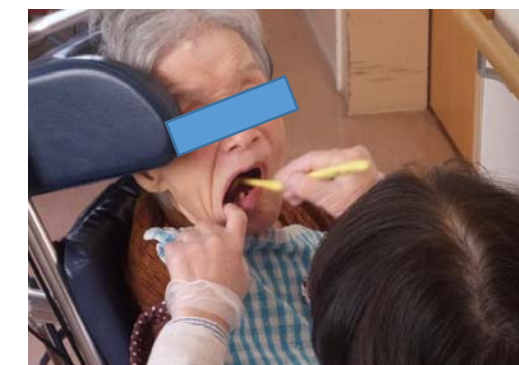
・口腔機能の低下を防ぐ

高齢者は「飲み込む」「話す」「表情を作る」といった口腔機能全般が低下しやすい傾向にあり、口腔機能を向上・改善すれば健康の回復が期待できます。また、口を開け閉めして噛んで食べるという行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため認知症を予防するといわれます。

特養では1日/4回(起床時、食事後)口腔ケアを行います。口の中の細菌は夜寝ている間に増殖するので、食事前に口腔ケアすることで身体を目覚めさせ、食事をするための準備をすると共に誤嚥性肺炎を防ぎます。

胃瘻注入(直接胃に栄養を入れる方法)のある方には、口を動かしたり伸ばしたりするなどのマッサージ効果による口腔機能回復と清潔保持のために食事の前後に口腔ケアを行います。

開口して臥床しておられ、口腔内に乾燥痰などがある場合は、ケア後2～3時間で口腔ケアを行う場合もあります。



歯ブラシで細菌や汚れを除去する