

第1回 MORE きてみて企画～リラクゼーション教室開催～

4月号の MORE 通信でお伝えしていました土曜開所日の企画（MOREきてみて企画）として、6月29日（土）午後、ヒーリング&リラクゼーションサロン「Unchained（アンチェインド）」の方々に来訪していただき、リラクゼーション体験教室を開催しました。体験を希望した利用者さんや、ご近所の方やご家族の方々にご参加いただきました。



体験メニュー

①耳トリートメント
(耳もみ・耳ほぐし)

10分



②ハンドトリートメント
(オイルをつかってほぐす)

10分



③ネイルケア
(爪の形を整え、甘皮処理、爪の表面をみがく)

15分



(参加された方の感想)

- ・楽しみにしていました。マッサージがよかったです。(利用者さん)
- ・耳つぼを刺激してもらおうと、目がパッチリした気がしました。ほぐしてもらおうと幸せな気持ちになりました。(利用者のお母様)
- ・耳つぼ刺激をしてもらおうとリフトアップの効果が目に見えて分かりよかったです。(職員)

大満足の仕上がりでした☆
またしてもらいたいです!



次回の“MORE きてみて企画”のお知らせ

第2回目は、8月31日（土）に『介護予防教室』を行います。音楽療法士によるミュージック・ケア（音楽を使って楽しく身体を動かす活動）や、作業療法士による健康相談などを予定しています。

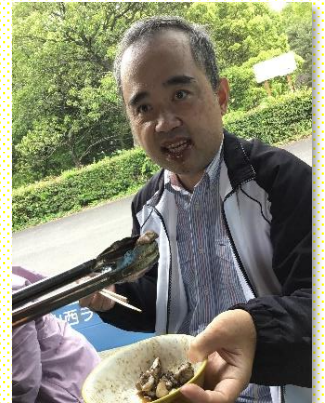


お肉も野菜も盛りだくさん！！大満足のBBQ



5月16日と17日の2班に分けてレインボーハイランドにてBBQをしました。

1班は、まさかの寒さに見舞われ、ブルーシートで風よけをしたり、ひざ掛けをするなどできる限りの対策をとって行いました。お肉、野菜やバターコーンが焼ける様子を眺めながら、早く食べたい気持ちが表情に溢れていました。お肉が焼きあがるとみなさんおいしそうに食べられており、お肉の他に、かぼちゃとなすが「おいしいね～！！」と好評でした。



2班は天気にも恵まれ、心地よい風を感じながら、ゆったりと過ごすことができました。みなさんいつも以上によく食べられており、お肉が口に入るごとに、笑い声をあげて嬉しそうにされている利用者さんの姿を見て、満足してもらえてよかったですと感じました。



来訪イベント ～ママースホーリーボランティアさんをお迎えして～

6月20日（木）、堀江小学校にペットボトルキャップを届けていることがきっかけで、MOREにて『おはなし会』をしていただきました。絵本の読み聞かせや紙芝居に興味津々で、昭和のなつかしい歌声が響き渡り、楽しいひとときを過ごすことができました。



特集

お口の健康について～いつまでも元気で過ごすために～

今年度、昼食前の口腔体操に力を入れています。10分程度のプログラムを組んで、職員の声掛けに合わせて行います。ご自分でお口や身体を動かすことが難しい方は、職員がお手伝いさせていただき、全員で取り組んでいます。



口腔体操とは？

肩やお口周り・舌の筋肉をストレッチしたり動かしたりすることで、口腔機能の低下による食べることや飲み込むこと、話すことの障害を予防することができる体操のことです。

口腔体操の効果は？

お口周りや舌の筋力UP

- 唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなる。
- 表情がイキイキとする。



飲み込みに関する筋力UP

- 食事中にむせにくくなる。

噛む力UP

- 食べこぼしや誤嚥を防ぐ。

滑舌が良くなる

最近「フレイル」という言葉をよく耳にします。「フレイル」とは、要介護状態には至らないものの、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力や体力などの身体機能の低下より先に、外出や社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まるといわれています。

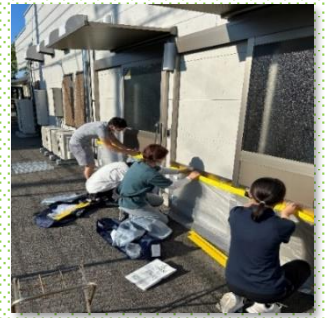
「フレイル」は、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。皆さんは、歯が減って固いものが噛みにくくなったり、食べこぼしが増えたり、お口が渇きやすくなったりといった症状はありませんか？お口の健康が全身の健康につながります。ぜひ一度、お口の健康について考えてみてください。

利用者さんがいつまでもお元気でいきいきと生活していただけるよう、口腔体操を通して、「フレイル」予防に努めてまいります。

参考資料：日本歯科医師会ホームページ

危機管理委員会より

令和5年7月の浸水被害から学び、止水シートと水を吸って膨らむ「水嚢」を購入しました。全職員に使い方のマニュアル・手順書を見てもらった後、実践研修を行いました。浸水被害だけでなく火災や地震想定の実践研修も毎月行っています。いざというときに、安全第一に行動できるようにしていきたいです。



人権委員会より

職員間のコミュニケーション活性化を目的として今年度「にこりほっと運動」を実施しています。日頃、ほっこりしたことや嬉しかったことなどを気軽に書いてもらい掲示しています。気配りに対して感謝の気持ちを伝えあうことで、職員同士の会話につながっています。今後もよい支援に繋がられるよう継続して取り組んでいきたいです。



MORE 通信をご近所に配りに行った際に手渡しすると、「ありがとう」と言ってもらい、利用者さんがとても嬉しそうでした。

歩行介助が必要な利用者さんとの外出でマクドナルドに行った時、お客さんや店員さんが出入りしやすいようにドアを支えてくれて、とても助かりました。

↑実際に廊下に掲示している『にこりほっと』です。※個人情報のためコメント内容は控えています

お知らせ

・夏祭りのちらしをホームページに掲載しています。ご家族やご近所の方にも足を運んでいただけたらと思います。

MORE
夏祭り
2024年
8月9日(金)
10:30~14:30
ご家族・ご友人
お誘いあわせの上
お越しください。
ご来場心より
お待ちしております。
かき氷
ジュース
射的
ヨーヨー釣り
もあるよ！

福角町納涼祭に
MORE が初出店します

・8月24日(土) 15時半から開催される『令和6年度 福角町 防災訓練・納涼祭』に、福角会からは、「やきそば」を出店します。
・いつきの里クッキー、松山福祉園パン・クッキー販売もあります。
・MORE は「射的」をします。得点に応じて景品がでますので、ぜひお立ち寄りください。

今後の予定

- ・8月2日(金)
MORE キッズ交流会
- ・8月9日(金)
なつまつり &
MORE キッズ交流会
- ・8月24日(土)
福角町納涼祭(閉所日)



松山福祉園 移動パン販売

- ・7月16日
- ・8月20日
- ・9月17日

編集後記：園芸班のみなさんが育てた夏野菜が収穫を迎え、トマト・青じそ・きゅうり・なすなどが昼食に添えられています。また、夏祭りの準備などMOREは毎日にぎわっています。今年、白いひまわりの種を植えてみたところ、きれいに花を咲かせています。今後も季節感を大切にしながら、玄関先のひまわりのように明るく元気に過ごしていきたいです。(早川)

