

# 茶山のさとだより

春号

## フラダンス&ウクレレ演奏会を開催しました！

まだまだ寒い日が続く京都でしたが、暖かさを感じてもらおうと、茶山のさとでは真冬のフラダンスショーを開催しました。マハナホロハの皆さんをお迎えし、まずはウクレレ演奏でまったり。利用者さんも、花飾りをつけて、一緒に楽しみました。



この日のおやつにはフレッシュマンゴーを使用した、茶山のさと栄養部特製・手作りのマンゴープリンで、体の中から南国の気分を味わっていただきました！



## 節分の日

2月3日の節分は、巻き寿司をお出ししました。巻き寿司の海苔は噛みきりにくい方もおられるため、薄焼き玉子で代用しました。鮭や野菜の入った具沢山の粕汁も、皆さんにとっても喜んでいただけました。



節分の日のおやつには、「赤鬼」という茶山のさとオリジナルのおやつをお出ししました。パンツは芋羊羹できてます。赤鬼に見えるでしょうか？



通所リハビリテーションの林範一です。12月から働いています。まだまだできないことばかりなので、一生懸命学び、より良い介護ができるように頑張っていきたいです。



作業療法士の齋藤嘉子です。茶山のさとの看護・介護の質の高さ、栄養・料理へのこだわりと美味しさに日々感動しています。私の関心事は、認知症・栄養嚥下・養徳小学校とのコラボです。どうぞよろしくお願ひいたします。



新しいスタッフを紹介します。よろしくおねがいます。



事務長の上西良太です。京都民医連第二中央病院から異動してきて半年、介護という新しい分野にも徐々に慣れてきました。茶山のさとは、あたたかく穏やかな雰囲気です。当施設の良さをもっと外に発信していきたいと思っています。



療養棟看護師の徳井えみ子です。1982年旧安井病院に就職して以降はじめての事業所異動でかなり緊張しているのですが、スタッフからは「ずっといるみたいで違和感がない」と言われ複雑な心境です。急性期・回復期看護で培ってきたものの生活の場で展開していこうと意気込んでいます。



## 編集後記

そろそろ桜の季節ですね。昨年、茶山のさとも開設5周年を迎えることができました。「食べる」ことへのこだわりなど、特色のあるとくみが色々すすんできています。新しいスタッフも迎え、茶山のさとの歩みをこれからも一層すすめてまいります。これからも茶山のさとをよろしくお願いいたします。(U)





## 子どもの歯の学習会を開催しました。

茶山のさとの子育てサークル『ママ&ベビーの会』が発足して半年になります。

1月28日に、子どもの歯の学習会を開催しました。

普段は茶山のさとに利用者さんの口腔内のチェックや口腔ケアにお越しいただいている歯科衛生士の田村さんですが、ご自身も子育て中のため、子どもの歯についてはよく分かっておられ、勉強になりました。



茶山のさとで子育て支援？

## 自宅でできるリハビリテーション

ご自宅で気軽にできるリハビリをご紹介します。「椅子を使った筋トレ」です。

### 「膝曲げ」



左右20回ずつ行います。  
※身体が前に傾き過ぎないように気をつけましょう。

<膝関節屈曲筋群(ハムストリングなど)>  
立位保持、歩行の際に身体を支えたりする筋です。

### 「膝伸ばし」



両足10回×2set  
※「1,2,3,4...8」「2,2,3,4...8」と数えながら伸ばす  
※「4」の所でひざが伸びきって、「8」の所で元に戻る様に。

<大腿四頭筋>  
立ち上がりや座り込み、歩行や階段昇降など、ほとんどの立位動作に関わる筋です。

## 利用者様の家族会をおこなっています。

3月11日に、療養棟で、利用者様の家族会を開催しました。利用者様のご家族様をお招きし、スタッフとの交流を図らせていただきました。

ご家族様の考えや思いをゆっくりと聴かせていただく大変有意義な時間となりました。今回は懇談会の他にも、利用者様が普段食べておられる食事や喫茶のお菓子類等を召し上がっていただいたり、レクリエーションのゲームの体験をしていただいたりしました。



また、「歯の健康と認知症」と題し、学習会も行いました。当施設の看護師を講師に予防歯科の考え方が大切である事や、歯と認知症の関係などについてお話ししました。

ご家族様にとっても役立つ内容であり、好評をいただきました。

この貴重な機会に得られたことを活かして、今以上により良い療養棟づくりに励んでいきます。

## 保育園との交流会をしました。

近隣の保育園と交流会をしました。4月からは小学生になる保育園児たちがやってきてくれました。

歌やコマ回し、手遊びなどたくさん披露してくれました。とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

