

いばみっ湖



230号 令和6年7月10日 発行

ル・サンテリオン東郷

〒689-0731

鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1

TEL 0858-32-2570

FAX 0858-32-2574

介護老人保健施設

短期入所療養介護

通所リハビリテーション

訪問リハビリテーション

グループホーム

居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花

〒689-0731

鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2

TEL 0858-48-6100

FAX 0858-48-6101

小規模多機能型居宅介護

サービス付き高齢者向け住宅

グループホームゆりはま

〒689-0703

鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77

TEL 0858-32-1610

FAX 0858-32-1611

グループホーム



天の川ゼリー作り



老健3階でセタをイメージした2層の天の川ゼリーを作りました。1層目はカルピスを固めたゼリーで2層目はかき氷シロップを使用した青いゼリー。青いゼリーはクラッシュして2層目として盛り付けました。最後に月をイメージしたみかんをのせて完成です。



完成したゼリーはとてもなめらかで柔らかく食べやすい仕上がりとなりました。
織姫と彦星が天の川で会えるといいですね♪



鮮やかなゼリーができたね～食べやすく、ペロリと食べちゃった!!



老健3階

願いを込めて



七夕に向けて短冊を作りました。「早く元気になりたい」「ちまきが食べたい」「足が動くようになりたい」など願いを込めながら書かれていました。皆さんの願い事が叶いますように☆彡



老健2階

紫陽花みたよ♪

燕趙園に紫陽花が綺麗に咲いていたので、散歩に行きました。パンダの石像があり、風も気持ちよく、みなさん喜ばれていました。

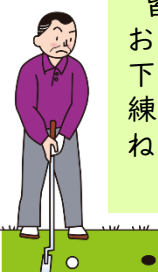


通所リハビリ

グランドゴルフをしました！

6月は燕趙園のグランドゴルフ場へ出かける日がありました。利用者さんの中には、以前グランドゴルフをされていた方が多く、昔を思い出しながら楽しまれておられました。

皆さん、思いっきり球を打って「昔はよくやったのに下手になっているなあ。」「もっと練習したいね。」等また来たいねというおられました。



GHゆりはま

交流会



6/22 GHゆりはま開設後初めて家族交流会を開催しました。皆さんの日々の様子をスライドショーにて観賞して頂き、施設内見学を行いました。久しぶりに家族の方と談笑され楽しい時間を過ごされました。



GH東郷

梅ジュース作り

たくさん梅を頂きましたので、梅ジュース作りをしました。梅をきれいに洗って乾燥させ、砂糖と一緒に瓶に入れていきます。皆さんは慣れた手つきで作業をされていました。完成後はおやつと一緒に梅ジュースをいただき「甘くておいしい」と堪能されていました。



ガーデンハウス野花

七夕飾り作り

七夕の短冊、飾り作りをしました。短冊に願い事を書いたり、輪飾りなどの飾りを一緒に作りました。





地域活動 ～いきいき健康教室～

6月12日湯梨浜町園地区のいきいき健康教室へ行き、言語聴覚士の職員が「誤嚥性肺炎予防」というテーマで出張講座を行いムセることや、オーラルフレイル、入れ歯のケアなど説明をしました。

ムセないためには、

- ①口の中に食べ物がある時はしゃべらない。お話をする時はしっかりと飲み込んでから話す。
- ②何より一番なのは口を動かすこと。動かさなくなると口や周りの筋肉が弱くなってしまい、飲み込みの力が弱くなってしまいます。簡単にできる口の運動は、楽しくお話をしたり、歌を歌ったりすること。

など説明し、通所リハビリで食事の前に実施している嚥下体操を一緒にしました。



オーラルフレイルとは、

身体の衰えの一つで、これは健康な状態と機能障害の中間に位置しています。これが進行して機能障害になってしまうと誤嚥性肺炎などが引き起こされます。

オーラルフレイルは口が乾く、滑舌の低下、食べこぼし、軽いムセこみ、噛めない食べ物が増えてくるなど、気づきにくく、小さな口腔機能の低下から始まります。

予防のためにしっかり歯磨きをして、口腔内を清潔にしましょう。問題がないと思っても1年に1回は、歯医者に行きましょう。そして、よく噛んで食事をして、できるだけ長く美味しい物を食べられる状態を維持していきたいですね。

皆さんは大丈夫ですか？

参加された方からは、「口のケアの大切さを理解した」「食事前の嚥下体操が良いことがわかった」「ムセについて気になっていたので丁度良い機会だった」など好評意見を頂いたよ♪



編集後記

今年は全国各地で梅が不作となっていて、実の数がいつもの3割ほどに落ち込んでいる地域もあったようです。また、1キロあたりの平均価格が例年と比べて200円から300円ほど高くなっているという情報もありました。そんな中、有難いことに梅をいただく機会があり、我が家では梅ジャムを作ることができました。甘酸っぱく仕上がったジャムをヨーグルトに混ぜて食べたり、カップケーキの生地混ぜて焼いてみたり、貴重な梅を存分に堪能しています。大好きな梅酒も作ってみたいと思っているので、来年は豊作になるよう願っています。(神宮)