

わかさニュー

令和5年12月14日発行
 令和5年12月号 No. 51
 横浜市金沢区泥亀 2-12-1
 TEL: 045-784-6900
 社会福祉法人 恩賜 済生会支部 神奈川県済生会
 特別養護老人ホーム わかさ



インフルエンザワクチン
 頑張ってます！

行事食 11.16(木)
 茶そば 天ぷら
 彩りない寿司
 白菜の柚子和え デザート 柿



ご当地メニュー 11/27(月)滋賀県
 1. 茶飯 魚のたま子醤油焼き
 2. 豚肉と根菜の味噌煮
 3. 柿と蕪のなます
 かきたま汁 醤油プリン
 来月のお食事もお期待ください！

第9回 介護保険制度について 福祉用具について②

わかくさで在宅のケアマネージャーをしている高橋です。

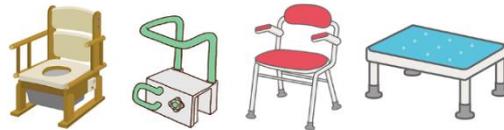
ケアマネージャーは、ご自宅での生活に福祉用具のご提案をする事があります。福祉用具にはいろいろな『種類』がありますが、実際にその用具を触ったり・見たりする事も選ぶときに大事な事となります。



横浜市には『横浜市福祉機器支援センター』という所があり、『わかくさ』の近隣では『泥亀地域ケアプラザ』内（横浜市金沢区泥亀 1-21-5）に設置されており、様々な用具が置いてあります。

そこでは、福祉用具の利用・住宅改造・介護や介助方法、環境整備について、理学療法士や作業療法士等の専門職が相談・助言・情報提供もしてくれます。

ご興味がありましたら、電話でお問い合わせの上、お近くの『福祉機器センター』にお出かけになってみてはいかがでしょうか。



特養わかくさ委員会紹介 【安全管理委員会】

安全管理委員会です。当委員会におきましては、入居者の皆様が安心して安全に生活を送って頂ける事を目標に、必要な体制を整備しながら介護事故を未然に防ぐために取り組んでおります。万が一、介護事故が発生した場合には、速やかに入居者の状態に合わせながら適切なケアが行なえるよう、委員会では予見知識の習得に努めております。

安全管理委員会 委員長 櫻井 裕之

随 想

「皆さんどれくらい歩いていますか？」と休日の朝、テレビからの問いかけに好奇心をそそられ視入る。ゲストの医師が、ウォーキングがいかに健康で過ごす為に効果的であるか説いている。自身も毎日1時間、1万歩歩いているという。なるほど！コロナ対応していた頃に比べすっかりしていた。

何故、1日1万歩歩くことが健康に良いのか？… 筋肉を動かし脳の活性化を促すことで、睡眠障害の改善・認知症・更年期・うつ病の予防更に代謝がよくなり、肥満・高血圧・がん・腎臓病などの予防に効果的である（論文でも実証されている）良いことづくしであると仕事で歩くのはせいぜい7~8000歩、まして休日となるとほとんど外に出ない。ウォーキングの効果は十分に理解している。`ただ続かないのよ`と独り言、しかし座りすぎは死亡のリスクが増加する。

寒いけれど外に出て、陽の光を浴びて歩いてみよう凜とした空気の中、紅葉を楽しみながら歩くのも気合があがり、`そうだ…`と
気持ち新たにした1日だった（ちなみにこの日は4000歩弱でした）



ユニットケア部長 市村 恵子

わかくさの理念「ともにあなたらしさの虹をえがく」
基本方針
・良質なサービスを提供します・向上心を持った職員が接します
・地域との連携を図ります
・笑顔が絶えない施設をつくります