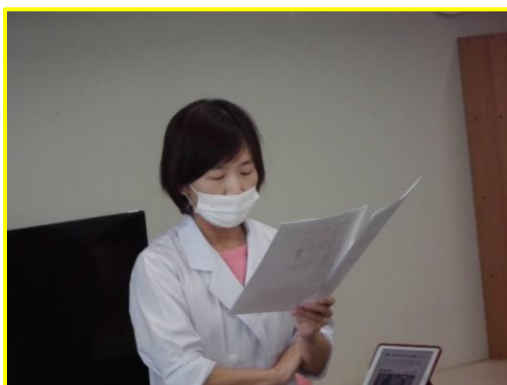


デイケア通信 虹

歯のメンテナンス



令和 3 年 8 月 31 日(火)プログラム健康教室の時間帯に、歯科医師の大柳先生とスタッフの方が見え『口腔ケア・美味しく食べるには』について勉強会を開催して頂きました。歯を失う原因や虫歯の原因また虫歯の基本的な予防法など用意して頂いたレジュメを用いて丁寧に教えていただきました。

最後のテーマ歯周病と全身の関係は、お口の中が不衛生だと色々な病気に繋がるんだなと思いました。コロナウイルスの影響で歯磨きの方法はありませんでしたが、お話は分かり易く

1 時間があっという間に終わりました。

講義終了後の感想では、「間食が多いといけないことが分かった」「歯周病からいろいろな病気になることが分かった」「タバコと歯周病の関係が分かった」「歯垢を取ることが最善だと分かった」「プラークと歯垢も同じものと分かりました」「お口の中も大切です」「健康は食べることからですね」など利用者さんから数多くの意見が出ました。

私個人的な意見としては、日にちが経つと忘れてしまうので定期的に 1 年に 1 回あるいは 2 回とまた開催して頂くとありがたいなと思いました。

ありがとうございました。



祝日開催

令和 3 年 8 月 9 日(月)一週間以上続く雨の中 38 名の利用者さんがきました。午前中のプログラムは、映画「しあわせのパン」とミュージックアワーです。1 人以上の参加者が映画を観ました。映画が 1 時間以上と長いので後半は午後に変更されました。

ミュージックアワーというプログラムは、YouTube を使って好きな歌手の名前と曲名を書き担当のスタッフに渡しそれをテレビに映して鑑賞しました。

午前中のプログラムが終わり待ちに待ったお弁当の時間です。お弁当は鮭とワカメの弁当でした。量が少なくは感じましたが、鮭の切り身やおかずが美味しく大満足でした。

午後からのプログラムは、残りの映画上映とパーティーゲームサロンでした。パーティーゲームサロンでは、元祖黒ひげ危機一髪ゲームや人生ゲーム他にもいろいろなゲームを 10 人程で楽しみました。他の方は、自由にいこいの場を利用して好きなことで過ごされていました。

オリンピックが気になってテレビに釘付けの日が多かったですが、たまにはいつものプログラムと違ってみんなで和気あいあいと楽しむのもありかなと思いました。また、このような機会が会ったら参加して見たいと思いました。



テラスの花壇



フリージアが、2019年4月に旧B館から今のC館4階に引っ越しして2年半位です。

外にはテラスがあり園芸メンバーで季節の野菜や花など種から育てて植えています。以前は収穫した野菜は、利用者やスタッフが一緒になって簡単な料理を作って皆で食べていましたが、ここ数年はコロナウィルスの影響で調理はせず欲しい方に持って帰って貰っています。今年も胡瓜・トマト・ナス・ゴーヤなどたくさんの野菜が収穫できました。今は、大根や水菜などがすくすく育っています。

花は、ダイソーの2袋100円の種を購入して植えて春先から切れることなく季節の花が咲いています。

最近、入院患者さんもよくスタッフと一緒に来ているように思えます。患者さんが退院をした時にデイケアの園芸に参加してみたいなという方や4階テラスがいこいの場になるようにと思って晴れた日は毎日午後1時に草引きと水撒きを皆で交代で行っています。

是非、みなさんフリージアテラスにいらして下さい。お待ちしております。



今はコスモスですよ！

フリージアの紹介

実施日 *土日を除いて月～金まで。

※基本的に祝日・お盆・年末年始はお休みですが、祝日・土曜日は行事などで開催することがあります。

大きく3つのコース

- ・10時間のデイナイトケア(8:15～18:15) 朝昼夜の3食がつきます。
- ・6時間のデイケア 2つの時間帯から選べます。
昼食がつく午前(9:20～15:20)
夕食がつく午後(12:15～18:15) *受付時間 9:20 までに電話を頂ければ昼食も付きます。
- ・3時間のショートケア
3つの時間帯から選べます。食事無(自費可)の午前(9:20～12:20)、午後(12:20～15:20) 夕方(15:15～18:15)があります。

一日のながれ・時間割

- 8:10～8:15 デイナイトケア受付
- 8:40～9:20 デイケア・午前ショートケア受付
- 9:30～朝のミーティング
- 10:15～11:15 午前のプログラム
- 11:30～回診・昼食・昼休憩
- 12:00～午後デイケア(～12:15)・ショートケア(～12:20)受付
- 12:15～午前ショートケア終了 ミーティング
- 13:15～14:30 午後のプログラム
- 14:45:15:00 掃除・カード返却
- 15:00～15:15 帰りのミーティング ※デイケア・午後ショートケア終了
- 15:20～デイナイトケアプログラム・入浴
- 17:30～夕食
- 18:15～デイナイトケア・午後デイケア・夕方ショートケア終了

虹発行までの流れ

デイケア通信虹はデイケアのプログラムの一つでデイケア利用者さんが作成し、編集、発行を担当して皆さんにお届けしています。

- ① 編集会議
デイケア通信虹に取り上げる記事をプログラム参加者で決めます。
- ② 編集担当者の決定
取り上げる記事を利用者さんが何を担当するかを決めます。
- ③ 記事の作成
決められた記事を作成し記事によっては、利用者さんにインタビュー、写真撮影もします。
- ④ 記事の推敲(スイコウ・見直し)
完成された記事を印刷して、プログラム参加者全員で推敲します。
- ⑤ 推敲された記事の入力
④で推敲された記事を入力し、記事を完成させます。
- ⑥ 最終推敲
完成された各記事をスタッフが最終推敲し、デイケア通信虹を完成させます。
- ⑦ 発送
完成されたデイケア通信虹を外部用には発送作業を、院内用には各病棟、外来、各関連施設に配達します。

上記の順に新たな虹を担当するのですが、取り上げた記事から大分日にちが経っていますし、それを思い出しながら作成していきますが中々思い出せずに苦労しました。写真やイラストを載せてみんなの記事を合わせて一つの虹が出来上がった時には、やっぱり感動します。

続けて良かったなと思います。

スリムクラブ

スリムクラブの目的は、体重減少や体脂肪減少・細くなりたい・運動機能を高めたい・筋肉を付けたいなどの理由で毎日昼食後に、多目的ホールでジョギングやウォーキングをしています。また中には、ホールの中央でヨガや体操を行う人も見えます。約30分間取り組み最後に体重チェックし記載をして掃除を皆で行って終了です。

スリムクラブに参加することで食べ物には気を付けていますが、たまには間食をすることもあり体重の変化はあまりありません。運動を行うことで解消されたいのですが、中々体重は落ちてくれません。また、スリムクラブ後がすっきりするので体重の変化はなくても健康のために、これからもスリムクラブは続けたいと思っています。



🗉 このような真似は出来ませんが...!

みんなで掃除



フリージアには、14時45分から10分位ですが皆で一斉に清掃する時間があります。

14時45分になるとスタッフが、2ヶ所の掲示板に掃除する場所の役割分担表を貼り出します。

時間前になると、利用者さんは分担表が貼られる掲示板になんとかそわそわしながら分担表が張られていないか見に行きます。みんな掃除が好きだなあと少し思うくらいです。プログラムには参加しない人でも必ず掃除には参加する利用者さんも見えます。ここ2年は、コロナ対策としてすごく徹底的にやっています。でもみんなでやればすぐ終わり綺麗になります。

ホール、多目的ホール、活動室6ヶ所、和室、ゴミ捨て、テラスはもとより、給茶機、ロッカーの消毒、ソファの消毒、椅子の消毒などもあります。テラスの掃除は、花壇の水撒きや草引き

です。夏場は本当に大変です。掃除は面倒なことですが、掃除の苦手な方もいらっしゃるので一人暮らしの練習にもなっていると思います。

綺麗になったホールをまた明日使うとなるとやっぱり気持ちがいいです。

今日もがんばるぞー！

編集後記

- (K・K)思うようには中々出来ずまた時間がかかりました。
- (H・B)頑張りました。
- (M・T)二人三脚でしたので完成して良かったです。
- (M・H)難しかったけど何とか頑張れました。
- (M・F)皆で協力して作りました。
- (M・T)発行までの流れが紹介出来きて良かった。

〒474-0071 大府市梶田町2-123

E-mail : dc@kyowa.or.jp

共和病院デイケアセンター フリージア かわら版グループ