

# こすもす棟



今頃ですが **明けましておめでとうございます。**  
 普段 お酒は飲めませんが、お正月という事で男性の皆さんもお屠蘇を少々飲まれ、ほんのり赤ら顔で上機嫌になられました。  
 こすもす棟全体としてのレクリエーションは節分です。新しい年を迎える為の鬼滅の豆まきで、ご入所の皆さんも健康長寿間違いなし!



# さくら棟



願いの強さや切実さは例年以上!!  
 千年の時代を経た現代を生きる私たちの願いも「疫病退散」。ご家族様と笑顔でお会いできることを祈りながら、皆様、かいっぱい、笑顔もいっぱいに豆まきをして下さいました。



毎日、体操やリハビリ、おしゃべり等... お元気に過ごされています!

# ゆり棟



お正月には赤酒を飲み今年の抱負を立てました! 今年は書初めにもチャレンジし皆さん筆を握ると思いのままに文字を書かれ味のある仕上がりになりました(\*^^)v



鬼は外~!  
福は内~!

# 通所リハビリ



## みゆきの里 初の試み《WEBを使った》ぼたん園連携セミナー開催!!

笑顔が見えました  
~在宅復帰を見据えた暮らしから経口摂取へ~

科学的根拠に基づいたアプローチで結果を出す!!  
-リハビリの視点からみた通所リハビリの現状と課題-

介護老人保健施設 ぼたん園  
リハビリテーション室  
理学療法士 井上 昂風

心臓リハビリテーション指導士が在籍しています。

心臓リハビリテーションのスペシャリスト!

心臓疾患や糖尿病、高血圧、脂質異常症、心不全、心臓病、心臓手術後の患者さんへの適切な評価・指導を行う「心臓リハビリテーション」のスペシャリスト!

レスパイトリハ

障害や難病の方、一時的に体力やADLが低下した方、介護者の事情により一時的に在宅介護が困難な方へ、レスパイトリハを利用してみませんか?

スタッフ定数69名 PT 37名 OT 21名 ST 7名 アラサー 4名

365日対応

各疾患に対応

訪問リハビリ

かかりつけ医の先生方をリハビリテーションでサポート

地域医療センター 松本まで

365日 24時間入院対応

TEL: 096-370-1222 FAX: 096-370-1123

令和2年12月16日(水曜日) 18時00分~19時00分

今年度より、「ぼたん園連携セミナー」を新型コロナウイルス感染拡大を鑑み、みゆきの里、初の試みとしてオンライン視聴によるWEBセミナーという形式で開催しました。

当通所では、「通所で心リハ、始めませんか?」という演目で発表しました。

心不全の憎悪を予防するリハビリがどのようなものかを説明した内容です。

# リハビリ室

先の見えない状況だからこそもう一度 **自身の健康を見直してみませんか?**

新型コロナウイルス感染防止のため、様々なイベントや教室が中止になり、外出の機会がなくなってきていると思います。動かないことにより、身体や頭の動きが低下します。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりと**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。

**フレイルとは?**  
 加齢に伴い身体機能が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。前はできていた動作が、できなく(難しく)なった、時間がかかるようになったということはありませんか? 早めに気付いて対策をとれば、改善も見込めます。

- **動かない時間を減らしましょう**
- ・人ごみを避けて、一人や限られた人数で散歩をする
  - ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、筋トレ)を続ける
  - ・家でできる家事や楽しみ(畑仕事や庭いじり、掃除、片付け)で身体を動かす



- **しっかり食べて栄養をとり、お口も清潔にしましょう**
- ・人と話す機会が減り、お口の力が衰える可能性もあります。
  - ・家族や友人と電話で話す、一人で歌の練習をする
  - ・早口言葉を言うなど、お口回りの筋肉を保つ

# お知らせ

ぼたん園を含めたみゆきの里の情報についてはホームページからご覧頂けます。是非ご覧下さい。

## ホームページ

<http://miyukinosato.or.jp>

## ぼたん園ホームページQR



## みゆきの里ホームページQR



こちらのQRコードからも検索することができます。

## 新型コロナウイルスワクチン接種が始まります。

冒頭でも触れましたが、国内でも2月末から新型コロナウイルスのワクチン接種が開始されています。医療従事者から優先に接種が開始されており国の指針では高齢者の接種は4月頃から接種が始まる予定となっております。

現在は未確定な部分が多い状況ではありますが詳細が分かり次第、お伝えすることができればと思っております。

ワクチン接種に関して今後、ご利用者様、ご家族様に意向の確認、同意書等への署名についてお願いすることができるとお思います。ご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。



## 2021年も『ぼたん園』をよろしくお願い致します

年が明けて早いもので2ヶ月が経過いたしました。寒さも次第に和らいできて、暖かく過ごしやすい日が増えてきたように思います。2021年の始まりは昨年末からの新型コロナウイルスの感染拡大があり、年明け早々から2度目の緊急事態宣言が発令されるなど重い雰囲気にも包まれた始まりとなってしまいました。春が近づくと徐々に感染者の減少がみられており、2月末からは国内でもワクチンの接種も開始されるなど、少しずつ明るい兆しも見えてきたかと思われます。1日も早く終息し、元の生活に戻れることを願っています。

2021年4月には介護保険法の改正が行われます。今回の法改正ではコロナウイルス感染症の流行や九州豪雨のような大規模災害の発生を受けて、感染症流行、災害発生時の対応力強化への取組、団塊の世代が75歳を迎える2025年を見据え、住み慣れた地域で高齢者が安心して暮らせる社会をつくるための地域包括ケアシステムの推進などがあげられています。

新たな法制度のもと、新型コロナウイルス等の感染症の予防対策を徹底し、地域のなかで在宅復帰支援施設としての役割を果たしていけるよう取り組んで参りたいと思致します。

2021年もご支援のほど宜しくお願い致します。



# ぼたん園通信

令和3年3月号

発行：介護老人保健施設  
ぼたん園／広報  
電話：096-370-1222

## 支援相談室



### 令和3年度の介護報酬改定についてのご案内

令和3年4月1日の介護保険法の改正により、介護保険サービスの介護報酬の改定が執り行われることとなります。これにより、入所、短期入所（ショートステイ）、通所リハビリの介護サービス費の基本単価が変わることとなり、利用料金が一部変更になります。詳細な変更内容について、精査でき次第お伝えすることができればと思っておりますので、ご理解の程宜しくお願い致します。また、利用料金の変更に際しまして、ご利用者様、ご家族様へ説明を行うために当園に来園して頂き、同意を頂くこととなります。重ねてご理解、ご協力をお願い致します。

何かご不明な点がありましたら、担当の支援相談員までお気軽にご連絡下さい。



## 看護室



最近では新型コロナウイルス感染者も減少傾向にありますが、まだまだ油断できない状況です。気候は暖かくなってきていますが、寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時季になっています。体調を崩すと感染症にもかかりやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとり、適度な運動をして体力をつけましょう。基本的な感染予防対策を継続し、楽しい春・夏を迎えられるように、共に頑張っていきましょう。



## 栄養管理科



栄養管理科では、ご利用者様に月に1度行事食を提供し、楽しみのあるお食事作りをスタッフ一同頑張っております。

2月行事食 バレンタイン  
メニュー：ビーフシチュー エクレア



3月3日は、雛祭りメニューを提供致します。

1月命のスープ  
海老飛龍頭



2月命のスープ  
雑穀のポタージュ

