

第44号

2016. 1. 17 発行
(隔月発行します)

ほのぼの通信

明けましておめでとうございます！2016年、新しい年がスタートしました。今年が皆さまにとって素敵な一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。健康干支かるたでムリのない運動を続け、今年も楽しみながらしっかり身体を動かしましょう♪



～歳男・歳女～

うらら



①るんるん気分
ニッコリ笑顔～



②さあ新年、
今年も元気に
頑張ろう



こころ



雅



③どこでも
出かけ
よく歩く

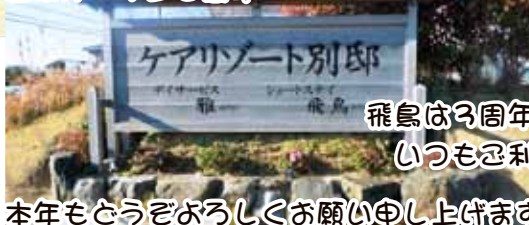


④しっ
健康 足腰 鍛え
体操 鍛える
(^o^)/

飛鳥



早いもので、今春
雅はオープン2周年



飛鳥は3周年となります。
いつもご利用ありがとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

～毎日が心地よく、安心できる生活を～

(有)ケアリゾート

お問い合わせは
〒517-0702 志摩市志摩町布施田1085-1

☎0599-85-4136

☆ホームページ・ほのぼの日記
各施設のブログ・更新中！☆

ケアリゾート

検索

だんだんと洗濯や家事が思うようにできなくなってきた…。

あれ?! さっき答えたことも書がまた書いてくる…??

夫の介護で付きっきい…。少し休みたい…。

入院中の母…。退院後の生活はどうしよう…?

～さくらに、お気軽にご相談ください。～



85-2500



まずは
お電話
下さい

ケアマネジャーが



ご自宅へ
お伺い
します

お困り事、
ご要望を
お聞かせ下
さい。

介護保険に
ついて、詳し
くご説明いた
します。

要介護認定
の申請の代
行も、でき
ます。

要介護と
認定され
た方のケ
アプランを
作成します。

介護サービ
スを提供し
ている事業
所の紹介を
します。

利用したい
事業所への
連絡調整を
いたします。

介護サービス
ご利用

デイ
サービス

ショート
ステイ

訪問
介護

住宅
改修

など

〈ケアプラン作成は、全額介護保険適用となります。利用者負担はありません。〉

いつまでも、住み慣れた我が家で暮らしたい…

在宅介護を応援します！

デイサービス
さくら
うらら

+夕食
対応できます。
【大王町・志摩町】

雅

+夕食
対応できます。
【阿児町・大王町・
志摩町】

土・日・祝日も
休まず営業
しております。

昼食代
(実費) は
200 円 / 食

+夕食
対応できます。
(実費)200円/食

バスタオル・
タオルは
ご用意して
おります。

無料1日おためし体験・実施中!

(要支援・要介護認定を
受けていらっしゃる方
又は申請される予定の方)

～お電話で体験日をご予約ください。～

ご利用、お待ちしております!
◇持ち物◇
着替えを、お持ちください。

SHIMAケアリゾート

No.2472900568

デイサービス ころ

TEL (0599) 85-7000

FAX (0599) 85-7300

〒517-0703

三重県志摩市志摩町和具706-1

ケアリゾート庭園

No.2472900881

デイサービス うらら

TEL (0599) 85-0005

FAX (0599) 85-2505

〒517-0702

三重県志摩市志摩町布施田1680-1

ケアリゾート別邸

No.2472901541

デイサービス 雅 みやび

TEL (0599) 85-3830

FAX (0599) 85-3838

〒517-0702

三重県志摩市志摩町布施田2290-1

No.2472901467

ショートステイ 飛鳥 あすか

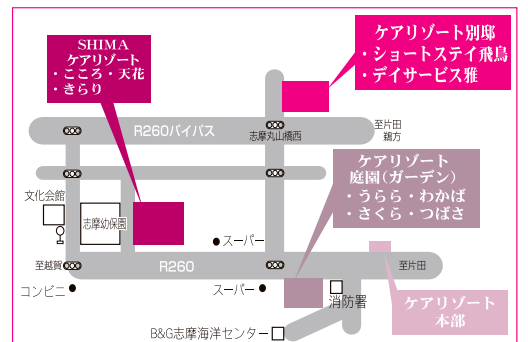
TEL (0599) 85-3300

FAX (0599) 85-3312

〒517-0702

三重県志摩市志摩町布施田2290-1

☎ 0120-15-3300



寝たきりにならない、させない10ヶ条

第1条 健康なうちに生活を見直して、脳卒中や骨折を
予防しましょう

病気になる身体をつくるために、食事の改善、運動不足の解消、
家の中の段差や照明の改善などに努めましょう。

第2条 病気やケガをしても過度な安静は禁物です!

回復したら早くベッドから起き上がりましょう。寝かせたまま
は体力や筋力、意欲の減退を招きます。病気は早期発見、早期治
療で重傷化させないことが肝心です。

第3条 リハビリは早期開始が効果的

たとえ脳卒中の後遺症などでマヒがあっても、早期から適切な
リハビリを行えば機能は回復していきます。一步一步あせらず、
あきらめず続けましょう。

第4条 退院後のリハビリは食事とトイレと着替えから

退院後、家でふたたび寝たきりにならないように、日常生活の
基本的な活動は自分自身でするようにしましょう。家族の協
力も大切です。

第5条 身だしなみを整え、メリハリのある生活を!

一日中寝巻きのままでいたり、家の中にじっとしていると、生
きる意欲も減退します。身ぎれいにして、人や自然とふれあい
ましょう。

第6条 手は出しすぎず、目は離さず

『起き上がろう』『歩こう』という意欲が寝たきりの予防や回復
には大切です。回りにいる人はあれこれ手を出しすぎず、本人
の意志を尊重しましょう。

第7条 機器を上手に使って、外に出よう!

障がい者や高齢者へ配慮した公共交通機関や宿泊施設も登場
しています。車椅子や杖などの機器を活用して外へ、旅へと行
動範囲を広げましょう。

第8条 歩きやすく、動きやすい住まいの工夫

筋力や平衡感覚が衰えている高齢者のために家の中を改善し
ましょう。整理整頓、段差解消、手すりの設置などの工夫を。

第9条 地域とのふれあいが笑顔をつくる

社会とのかかわりをもつことが大切です。積極的に外にでて、
人とふれあうことで、生きる意欲や運動機能が高まります。

第10条 家族以外のサポートも大切に!

さまざまな介護サービスや専門家の協力を得れば、
家族の負担が減り、高齢者の方も適切な介護やリハビリを受け
ることができます。

