

第 **51** 号

2017.3.19発行
(隔月発行します)

ほのぼの通信



— 芝生の手入れ —
春ですね～^^
わかば・うらら

日増しに暖くなり、春の訪れを感じる今日この頃です。桜の開花もうすぐですね。さて、今回はひなまつり特集です。それぞれのデイサービスで、普段とちょっと違う雰囲気を楽しんでいただきました！^^

うらら

3/2・3・4



3/2・3

こころ



おかわい!!
おれ、の音が...

米麭た〜つぷいの甘酒は、
今回も大好評でした♡

はつちりメイクの後は、
記念撮影
でーあ！
・ン

みやび

3/2・3



Kireiプロジェクトの
洗顔セラピースタート
城山さん、
西村さん、青田さんが
来てくれました!!

*洗顔セラピー

*ヘッドスパ

*フットスパ

*肩もみ

*耳がも

*ハンドマッサージ



いろいろ選べるメニューを
ご用意しました〜^^

みなさん、とっても
気持ち良さそうですね!



〜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

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。積極的に外に出て、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。

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！**



居宅介護支援事業所

さくら

だんだんと洗濯や料理が思うようにできなくなってきた...

あれ?! さっき答えたことを喜がまた聞いてくる...??

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。～

NO.2472900857
居宅介護支援事業所 さくら
TEL (0599) 85-2500
FAX (0599) 85-2505

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

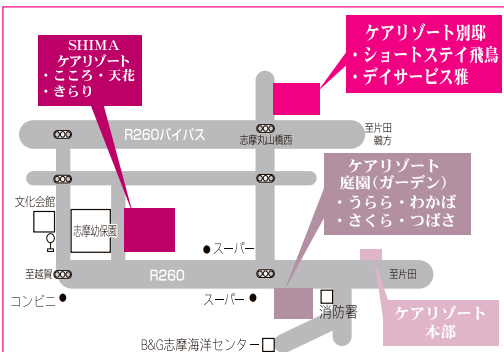
デイサービス

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。〉

お問い合わせは



〒517-0702 志摩市志摩町布施田1680-1

☎0599-85-2500

