

# アルペジオ通信



第6号  
2013.9.10発行  
〒080-2476 帯広市自由が丘5丁目16番地9  
社会福祉法人 光寿会  
介護老人福祉施設アルペジオ  
TEL：0155-38-3301  
FAX：0155-38-3302  
URL: <http://koujyukai.org/>

アルペジオより、日々の出来事などを皆様にお知らせしている広報紙です。三か月に一回発行しています。

## 散歩コースの紹介

暑い夏も終わり、ようやく過ごしやすい季節となりました。



さて、アルペジオでは利用者の皆様と「自由が丘公園」にお散歩に出かけています。



「お散歩道」は施設の坂を下ってテニスコートの駐車場横を通って行きます。距離は約800mで20分程度の行程です。

公園内にて

公園内は車椅子でも行けるよう舗装されており、街並みを一望できる場所や蝉の鳴き声や小鳥のさえずりが聞こえ、可愛いエゾリスにも遭遇でき、皆さん「来て良かったね」と自然と笑顔になっています。

春には桜も咲いて、四季折々の景色を見る事ができ、定番の散歩コースになればと思います。

普段は職員と一緒に出かけますが、機会があれば、ぜひご家族も一緒にお散歩をしてみたいかと思いますがどうですか？

これからも「生活の場」としての暮らしが継続できるようにお手伝いさせていただきます。



市内が一望できます♪



施設到着！



## 今日はとうもろこしの日♪



8月5日、職員がガラポン抽選会で当たったとうもろこし、芽室産「未来(みらい)」が届きました！早速、美味しいうちにいただかなくてはと大急ぎで準備開始です！



その4  
茹であがったとうもろこしをすばやくザルにあげます。



その3  
美味しく茹でられるかなあ？沸騰後3～5分間茹でます。



その2  
ひげ根も最初から一緒に茹でると旨味が出て、より一層おいしくなるのでここでひげ根と大量の塩を投入！



その1  
職員もお手伝いさせていただき、皆様に皮をむいていただきます



その5  
すぐに食べない時は、身がしわしわになってしまうように、熱々のうちにラップで包みます。そうするときれいなとうもろこしでいられます



その6  
いただきま〜す♪おやつ時間にみなさんと美味しく頂きました。がぶっとかじりつけない方にはほぐして提供しました。



本日、メインでお手伝いしていた中橋様、ありがとうございました！

# 栄養課だより

## アイスマッサージについて

奥山管理栄養士



今回は、施設全体で取り組み、特に力を入れてしているアイスマッサージについてご紹介します。

歯科医、歯科衛生士指導の元、対象の方に平日の昼食前に実施中で、現在はケアマネと管理栄養士が担当しています。  
使うものは、割りばしに脱脂綿を適量巻き凍らせたスワブというもので、1回に1〜2本使用します。

これを使って、お口の中を潤して、ベロを押したりベロをひねる運動をしたり、口蓋という部分をきれいにしたり、頬のうち側を入念にマッサージしたりしています。(他にもやり方は色々あります。)

このアイスマッサージを食事前に行うと、飲み込みづらさが軽減され、食事がスムーズに進みます。

さらに、柔道整復師と協力して、アイスマッサージ前に首や顔周りのマッサージしてもらって筋肉をほぐしてから行うと効果絶大です。

アイスマッサージには他にも様々な効果が上げられますが、緊張の強い方には、お顔や口周りを触って、慣れて頂くことで緊張している筋肉を緩めるといふ効果もあります。

このマッサージ後は飲み込みも良好なので、これからもいつまでもお口から食べ続けていただけたらいいと思います。

## アイスマッサージの効果

- ・冷たさで刺激する。
- ・舌や口腔内を刺激することで、唾液が出る。
- ・その唾液で「ゴックン」する練習になる。
- ・舌を動かす練習になる。



アイスマッサージを行う奥山管理栄養士



アイスマッサージに使用のお手製スワブ

## ◆北海道スタンプラリーを始めました



今回はアルペジオの利用者様の様子を紹介したいと思います。

堀口様は運動不足気味でしたので、体力作りのために1日1回車椅子で事務所までの散歩をしてもらうことになりました。

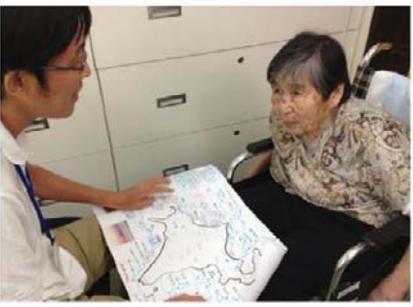
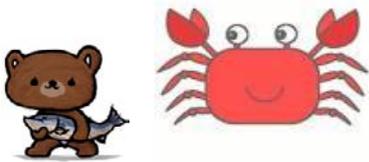
介護スタッフが手作り北海道地図のスタンプラリーを作成し、事務所まで行ったらスタンプを押すというのを始めています。

本人も散歩が日課になりつつあり、スタンプをもらう際には職員とお話をして刺激になっている様子です。めざせ、北海道一周！

### 事務所向かわれる堀口様



スタッフ手作りの北海道地図です↑



吉田ケアマネがスタンプを押している様子

## 訪問理容 ミューテさん

アルペジオでは月に、1、2回、「ヘアメイク・ミューテ」さんに訪問理容を依頼しております。

今回、その、ミューテさんを利用されましたのは、ユニット、ポルカのエドワード様です。

林様は、毎日欠かさず、運動の為に施設内を散歩されており、お元氣な姿が良く見られます。

そんな林様が綺麗に毛染めをされ、素敵に大変身！

お体と見た目、共々さらに若々しい姿になりました。今後、ぜひ、そのお元氣な姿で、我々職員にも力を与えて頂きたいです！



カット・毛染の様子



← ご利用後のエドワード様♪

### ■ご寄附ありがとうございました■

帯広市 八田様 キーボード  
 帯広市 桑原様 紙オムツ  
 帯広市 奈良様 紙オムツ