

ロ

2022年
社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

1月号

ーランド便り

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuoukai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会

**通所リハビリの専門家
ご利用者様の生活の質を高める!!
理学療法士 × 作業療法士 専属5人体制!**

画面で脳トレしながら
楽しく運動できるわ♥

足腰が鍛えられるでえ

これらは、脳の働きを活性化させ、認知症の発症を遅らせるという画期的なマシンです。
右上のタッチフィットデュオは、腕・背中・足の筋力トレーニングが出来る
複合型筋トレマシンで、利用者みなさんにもとても好評ですよ(*~*)

主任 理学療法士 小川智之

通所リハビリテーション スタッフ

2022年も 宜しくお願い致します。 (*~*)



「管理栄養士」 二十四節気の食材(冬)

二十四節気とは、太陽が地球を一周する日数（一太陽年）を二十四等分し、それぞれの期間に季節の変化を表す名前をつけたものです。

冬は11/7~2/3頃までの期間を示し、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒があり、この時期の旬の食材の一つに牡蠣があります。毎年11月~2月はノロウイルスによる急性胃腸炎が流行しやすい時期です。感染を防ぐために、生食は避け、85~90℃で90秒以上加熱して食べるようにしましょう。手指アルコールはコロナ対策には有効ですが、ノロウイルス対策には効果がないため、調理後は調理器具の塩素系漂白剤での消毒をおすすめします。

管理栄養士 佐藤 由梨

「作業療法士」 人は作業をすることで元気になれる

ローランドでは奇数月の第2火曜日開催しているにこにこカフェという認知症カフェに関わらせて頂いています。11月に開催された際は、手作業として写真立て作りや、呼吸機能を鍛える体操をして頂きました。日本作業療法士協会が掲げるスローガンに「人は作業をすることで元気になれる」というものがあります。この作業とはその人ごとに異なる「意味のある作業」を指しますが、作業と言っても手芸から仕事、運動など多岐にわたります。その方が大切にされている作業を探ることがとても難しくまた、それを知ることが出来た時はとても楽しくもあります。今後もその人だけの意味のある作業を提供できるよう心掛けてリハビリをしていきます。

作業療法士 阪田 絢乃



「新年のご挨拶」

新春のお慶びを申し上げますとともに、日頃からローランドにご理解とご協力をいただき、心より厚く御礼申し上げます。昨年はコロナウイルスが蔓延して大変な一年でした。2022年は皆様、ローランドにとって素晴らしい一年となります様、心より願っております。本年も宜しくお願い致します。



1月の予定

入所誕生日会:1月23日(日)

通所誕生日会:1月7日(木)

にこにこカフェ:1月11日(火)
15時30分~



1月のお知らせ

1月11日(火)「にこにこカフェ」を開催します。11月に続き連続の開催となり、今後も安定して開催したいと考えています。前回より新しい相談員が参加しております。相談等、幅広くお聞きしますので是非ともご参加をお待ちしています。