



2023年
社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ローランド便り

4月号

〒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



ローランドのデイケア及びリハビリ室をこの度☆☆Renewal Open☆☆したことに伴い、ローランドデイケアの内装やローランドのリハビリ・新しいマシンも導入されたことを、たくさんの事業所様や利用者様に知っていただくために、先日、尼崎市内のケアマネージャー様に向けての見学会を開催し、たくさんのケアマネージャーの方が参加してくださいました。ローランドでのリハビリはどういったことを行っているのかの説明も交えながら新しいトレーニングマシンを実際に体験していただき、ローランドの今までや新しい取り組みについてのお話をさせていただきました！！

🌸花粉症と食べ物の関係について🌸 栄養士：宮本 亜紀

花粉症の対策は万全ですか？開始時期は2ヶ月前からがお勧めです。症状の緩和に一番効果的だと言われているのが体質改善で、症状を緩和するには青魚・食物繊維が豊富な食材・ヨーグルトや乳酸菌飲料などを積極的に取り入れましょう。スナック菓子等の高脂質な物は悪玉菌を増やし腸内環境が崩れます。またアルコールは体内で分解される時に作られるアセトアルデヒドがアレルギーを引き起こすヒスタミンを放出させてしまう為これらを控えることで免疫機能を整えられます。御自身の花粉アレルギーと食材の組み合わせによっては症状が出る場合があります。スギ・ヒノキの花粉症の方は生トマトに、イネ科の花粉症の方はキウイにご注意を！

ローランドでは
このような取り組みを行っています！

🌸リハビリマネジメント強化施設

・Plan(計画)Do(実行)Check(評価)・Act(改善)に加え Dr やケアマネ、各専門職種でのリハビリ会議を実施することで Survey(情報収集とその分析・評価)する部分を強化しています。

🌸科学的介護の推進

・厚生労働省が取り組んでいる科学的介護情報システム(LIFE)への情報提供を積極的に行っています。

🌸ローランド グリーン体操

・リハビリ時間とは別に大腿筋力強化と転倒予防を目的とした取り組みを行っています。

1. 膝伸展運動 → 座ったまま膝を伸ばし10秒間キープ
自宅でも椅子やベッドに座って簡単にできます！
2. 歩行練習 → 付き添いが必要な方も決まった距離を歩いてもらいます。
3. リハビリ以外での体操 → 職員の指導や動画も活用し体操を行います。



この他にもリハビリも考慮した入浴の実施や季節行事等のお楽しみ、目の前で調理や盛り付けを行うパフォーマンス料理などもたくさん行っています！！



～3月のお楽しみ～

◎通所リハビリ

パフォーマンス料理：お好み焼き

おやつ作り：ピザトースト・フルーチェ

◎入所フロアお誕生日会：ケーキ 桜のお花見：ピクニックを予定

