

## なんといっても お風呂が自慢！！



地下 1400mから湧き出ています地下泉水によるお風呂は、男女別々でゆったりと入浴いただけます。  
もちろん、職員による個別介助で安心して入浴して頂き、特殊浴槽により身体が不自由な方も安心して入浴いただけます。

## はくちょうの食事は本当に美味しいんです！！



食事の自慢は、メニューの豊富さ、厳選した食材に加え、調理員の細やかな気配りによる、個々の嗜好・希望に合わせたメニューと食事形態の配慮です。月に1度のお楽しみのお鍋の日には、しゃぶしゃぶやすき焼きなど。特別メニューの日では、ミニ懐石のような盛り付けで、見た目も楽しんでいただけるよう工夫をこらしております。  
コンセプトは、「飽きのこないミニ懐石」です。

《釜飯風ごはん 揚げだし豆腐 春菊のごま味噌和え ゆず大根 お麩の清汁 いちご》



普通食



きざみ食



ミキサー食

食事形態が変わろうと見た目にもおいしく食べていただきたく、食器・盛り付けにも配慮させていただいています。ぜひ、一度ご賞味あれ！！

## 元気の秘訣は飲んで、食べて、出す！！



高齢者の方は、慢性的な水分不足になりがちです。体を構成する水分量は、子どもで75%、成人で60%、高齢者は50%と言われていて、どの年代も共通して通常量より水分量が1~2%欠乏しただけで意識障害に陥ります。体重50キロの高齢者の方であれば、200~500mlの水分量が不足しただけで意識に影響を及ぼします。だから、はくちょうでは、水分をたくさん飲んでいただけるよう勧めています。また、はくちょうでは、水素水整水器を取り入れて

ています。いろいろと身体にいい効果があるみたいです。(興味のある方は調べてくださいね。)  
水分不足は便秘の原因にもなります。朝の便秘体操をはじめ、食事前の嚥下体操・食後の下肢体操・レクリエーション後のグループリハビリなど、楽しく効果的に体を動かす機会を多く設けています。そして、おいしくバランスの採れた食事！！これで、元気になるわけがない！

## リハビリの取り組みの紹介

はくちょうでは、様々な場面で体を動かすリハビリの機会を設けています。今回は、機械や、器具を使用した「個別リハビリ」の他に行っております「リハビリ」についてスポットを当てて紹介いたします。



これは、午前中に入浴の待ち時間をつかっての「個別リハビリ」でボールを使って握力の強化や、タオルを使っての上肢の拳上運動や、下肢の運動などを行っています。2~4人程度の少人数で皆さんの状態に合わせたリハビリを機能訓練指導員（看護師）が皆さんの席に伺って行っています。



もちろん身体だけでなく、脳トレドリルも真剣に取り組まれています。午前入浴待ち時間や食後のレクリエーションまでの合間に行っています。帰宅前に一斉に答え合わせを行います。



+

これは、食事前の口腔体操です。口の運動と皆さんで大きな声での発声訓練を行います。食事もおいしく、ストレス解消！ と一石二鳥！！



13:30~14:00の時間帯で、クラブ活動に参加される方、ゆっくりと手芸などを楽しまれる方、この「下肢体操」に参加される方に別れ運動を実施させていただいています。比較的男性の利用者さまが多く参加されています



14:00~ レクリエーションの前に行っています「ラジオ体操」です。「ラジオ体操」は、有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・バランス運動と、総合的な運動ができ、全身の400種類以上の筋肉を刺激することができます。まさに、国民体操ですね！！



レクリエーションの順番待ち時間にリズムボールを使用し、下肢内筋を鍛えるリハビリを行ったり、レクリエーション後には、棒を使用しての体幹伸ばし・バランス運動も行っています。

もちろんリハビリ機器を使用している個別リハビリも充実しています。楽しく元気に目指せ「生涯現役」！！

## はくちょう自慢のリハビリ機器紹介



### 赤外線治療器

膝・腰痛におすすめ！  
一番人気のリハビリ機器です。



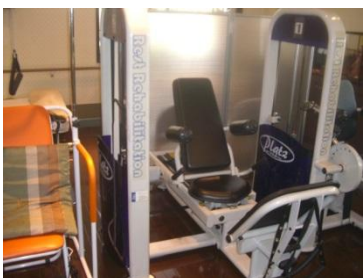
### 通称：下肢マシーン

膝・股関節痛や関節可動域を拡大に  
効果的！なんとドイツ製！



### レッグエクステンション

下肢筋力を鍛えるにはなん  
ととってもコレ！



### レッグプレス

立ち上がりに必要な下肢筋力  
を鍛えます。



### マルチトレーナー

上肢全般運動が行えます。上肢  
の挙上運動は肩こりに効果的！



### エアロバイク

膝への負担をかけずに下肢筋力  
と持久力を鍛えます。



### 階段昇降器

意識的に足を上げることで、  
転倒予防に効果的。



### 平行棒

まずは立ち上がり、歩行動作  
からリハビリされる方には。



### オセロ 将棋 などなど

リハビリは、身体だけではなく、  
頭を使うことももちろん大切！



はくちょうでは、日々、体操・レクリエーションなどの様々な方法・形でリハビリを行って頂いています。リハビリの目的効果は体を動かすことでの身体機能の維持・回復とともにリハビリを主体的に行うことにより、気持ちの変化・自己管理能力を高めることにあると思います。皆さんの「元気」と「笑顔」のために頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

医学講義クラブと題して、クラブ活動の時間帯に看護職員から健康に役立つお話をさせて頂いています。目指せ！生涯現役！

## クラブ活動のご紹介

毎日午後からさまざまなクラブ活動を行っています。趣味をもって生涯現役！！

・手芸クラブ…制作された作品の一部を白鳥城レストハウススワンで販売しております。もちろんお金儲けが目的ではありませんが、次回の材料費に充てたりと、ご利用者さまのやりがいにつながればと考えます。女性に大人気のクラブです！！



書道クラブのご紹介です。さすが～！と、いつも感心させられます。認知症で普段は少し落ち着きがない方も、筆を持つといい表情で真剣そのもの。書かれた書は、展示スペースにて展示させていただいています。みなさん達筆で、自分の字を見ると、もっと練習しておけばよかった・・・と、思うばかりです。

- ・手作りお菓子クラブ…みなさんでお菓子作りを楽しんでみませんか。もちろんつくったお菓子は喫茶の時間にみなさんでいただきます。
- ・歴史講義クラブ…はくちょうが誇る歴女ならぬ歴男がわかりやすく歴史を講義いたします。
- ・麻雀クラブ…寄贈頂いた自慢の電動麻雀卓を使用し、熱戦が繰り広げられています。健康マージャンという名も聞かれるほど、最近では認知症予防につながると注目されています。
- ・学習クラブ…計算・国語などジャンルは問わず、とにかく一生勉強という方集まれ。
- ・コーラスクラブ…カラオケは少し恥ずかしいという方も、思いっきり大きな声で歌ってストレス発散。
- ・折り紙クラブ…昔懐かし折り紙を昔を懐かしみながら折ってみましょう。お孫さんへのお土産にもいかがでしょうか？
- ・ボードゲームクラブ…将棋・オセロなどなどみんなが楽しめるボードゲームを楽しみましょう。
- ・音楽療法クラブ…音楽を通じて身体と心・脳をリフレッシュ！！音楽が苦手な方も楽しく参加いただけます。
- ・雑学クラブ…はくちょうが誇る雑学博士から、日常に役立つ雑学から、ほんとの雑学に終わってしまうようなお話まで面白おかしく講義をお楽しみ下さい。
- ・生け花教室…月に2回 生け花の先生による生け花教室です。(お花代700円)

※クラブ活動の内容に関しては、皆さまにより楽しんでいただくために定期的に見直しをさせていただきます。

## 医療的なケアもお任せください！！



はくちょうには、人工呼吸器を使用されている方、経管栄養を行っている方、褥瘡の処置など医療的なケアが必要な方も多く利用されています。家で安心して暮らすには、家族さまの休息も必要です。そのためには、安心して任せていただけるよう家族さまとのコミュニケーションはもちろん、細かなケアのコツなんかのすり合わせも必要です。



細かなご要望にも出来るだけお応えし、「在宅支援」のお役にたてればと思います。当然できることできないことはありますが、「頼んでも大丈夫かな」ということでもまずはご相談ください。

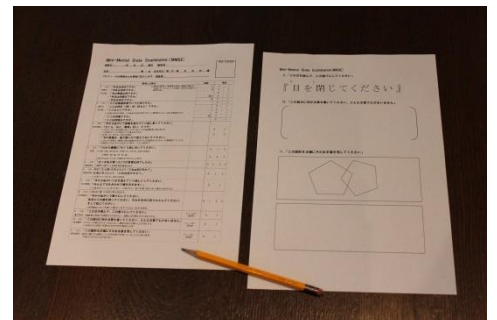
## 脳若返りプログラムのご紹介



今は大丈夫だけれどこれから認知症にならないか不安・・・と思われている方や、初期認知症を対象とした認知症予防認知機能の呼び戻しのプログラムを「脳若返りプログラム」略して“脳プロ”と題し参加希望の方を対象に実施しています。内容は、喫茶後の15：40～16：00の20分程度で

認知症予防に効果的な運動プログラムを毎回行い、定期的に認知機能の評価テスト（MMSE）を行い、認知症予防を主体的に取りこんでいただくというものです。

MMSEとは、主に記憶力、計算力、言語力、見当識を測定するためのテストです。



ご自分が認知症の疑いがあるという事実を受け入れられない（受け入れたくない）方にとっては馬鹿にされたような気持ちになったり、過度に落ち込んだりといった方もおられるかと思います。したがって、脳若返りプログラムへの参加は、その辺りの理解と協力が得られるということが条件となります。



認知症予防のプログラムを開始するにあたり、関西福祉科学大学 重森健太教授にご協力いただきました。中でも印象に残った言葉は、あきらめると効果がゼロになってしまう。大切なのは適度な目標を設定してあげること。

頭を使って、身体も動かし、十分な水分補給に適度な栄養状態、そして笑いのある日常・・・と認知症予防に効果的な要素は

たくさんあります。はくちょうで過ごす7時間30分でできることはたくさんあります。

