



10月制作レクリエーション

新型コロナウイルスの収束が未だ見えず、緊急事態宣言も延長となりましたが、そんな中でもソルシアスではみなさまに楽しんでいただけるような企画をご提案してまいります。10月の制作レクリエーションでは、「雪だるま」を作ります。白いくつしたを使い、飾りつけはオリジナルで、是非ご参加ください。



ナースより📌お知らせ（口腔体操）

「口の健康は健康長寿の基本」と言われています。口腔機能を高めるためには ①咀嚼（噛む力）②嚥下（飲み込む力）③呼吸（むせる・吐き出す力）のトレーニングがあります。誤嚥は食べ始めの一口目に起こりやすいので、食べる前に準備運動を行うと効果があります。さらに誤嚥性肺炎を防ぐためには①～③の他に④口腔清掃が加わります。ソルシアス上用賀では、7月より「口腔機能向上加算」を算定することとなり、看護師が①～④の機能トレーニングを行っています。いつまでも安全に美味しく食事がいただけるよう、お手伝いしてまいります。



PT(理学療法士より)

ソルシアス上用賀では常勤の理学療法士を2名配置し、一日数回の小集団による個別機能訓練を実施しています。今回は、小集団リハビリの一つである「平行棒体操」をご紹介します。平行棒を支えに立ち上がり運動や片脚立位でバランス保持などを行い、歩行訓練が必要なお客様には、歩行訓練を行っております。少人数で行うことで、安全に配慮した運動環境の提供と、より効果的なリハビリを実施することができます。



PT 伊藤遼雅クイズ!!

圧迫骨折をしやすい部位はどこでしょうか？

- ①頸椎、②胸椎、③腰椎

⇒答えは伊藤まで

圧迫骨折を予防するために大切なことを2つ紹介します。

- ① 時間座らない（1時間に1回は立つ）
- ② 適度な運動（ウォーキング、ストレッチなど）

この2つことを心がけ圧迫骨折を予防し快適な生活を送りましょう。

