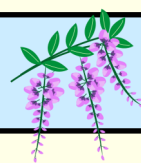


うえるはうすだより 7月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員会



雨を吹き飛ばすポコポコダンスパワー

眩しい日差しが照り付け、本格的な夏の到来を迎える季節となりました。ウェルハウス川西では、行事としてインドネシアの伝統的な体操ダンスである「ポコポコダンス」を実施いたしました。

フロアに陽気でリズムカルな音楽が流れると、ご利用様は満面の笑顔を浮かべ、熱心に手拍子をしながら熱心に参加してくださいました。

当施設では、スタッフ一同が「一つのチーム」として互いに協力し合い、生き生きと働くことができる職場環境作りに努めております。スタッフが充実感を持って働くことこそが、ご利用様の幸せや笑顔に繋がると確信しているからです。今後も職員が一丸となり、ご利用様に心から楽しんでいただける温かい環境作りに邁進してまいります。



☆リハビリテーション科より☆

尿失禁とその改善トレーニングについて

出典…みなと健康ステーション

尿失禁には4つのタイプがあり、それぞれ対処法も変わってきます。中でも一番数が多く、トレーニングで改善できるものが**腹圧性尿失禁**と言われています。簡単に腹圧性尿失禁の特徴を説明するとくしゃみや咳などお腹に力が入った時に尿漏れを認める失禁の事です。ここでは、この腹圧性尿失禁に対するトレーニングを紹介します。

【トレーニング方法】

椅子に座った姿勢、仰向けで膝を立てた姿勢、立った姿勢いずれかリラックス出来る姿勢を取ります。骨盤底筋を図二のように頭にイメージします。

ゆっくりと深呼吸しリラックスします。息を吸うことよりもゆっくり吐く事を意識してください。

4〜5回繰り返したら準備完了です。

肛門を締めた後、緩める。この動作を繰り返します。

「ぎゅっ」と速く強く締める動作、「ぎゅゝっ」とゆっくり長く締める（5秒程度）動作を交互に行います。

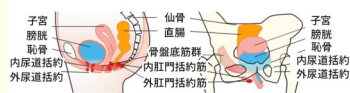
回数は「セット10回前後、1日5セット程度を目安に行います。

【注意点】

・腹筋に力が入ってしまうと骨盤底筋に負担がかかり、返って逆効果になります。力を入れたときにお腹を触って硬くなっていたら腹筋に力が入ってしまっていますので、力を抜いてからもう一度行ってください。

・「ぎゅっ」と締めた後は**3秒程度**、「ぎゅゝっ」と締めた後は**15秒程度**休むようにして筋肉をリラックスさせてください。

動かし方に慣れてきたら、徐々に日常生活の中にもこの動きを取り込んでいくとより効果的です。例えばエレベーターを待っている時、台所で料理をしている時などいつでも出来ます。効果が出てくるまでにはだいたい**6〜8週間**くらいかかると言われていますので、粘り強く続けてください。**8週間**程度しっかりトレーニングをしても効果がない場合は、腹圧性尿失禁以外の原因も考えられるので専門医を受診してください。



1月のお取り寄せおやつ

8日(水)です♪

「シャトレゼ」より

【瀬戸内レモンフッセ】
ホワイトチョコをフレンドしたフレッシュクリームに、瀬戸内レモンを加えることで、酸味と甘味が絶妙なレモンクリームに仕上げ、ふわふわのフッセ生地でサンドした期間限定のフッセです。

※23(木)はちょっといいおやつの日です♪
レア抹茶ケーキ
かのご豆入りの抹茶ムースとミルク風味のナパージュを組み合わせたレアタイプの和風ケーキです。

今月のお取り寄せは、ここ数年メジャーになった『国産瀬戸内レモン』を使ったフッセです。ちよつといいおやつは、ひんやりした和風のムースケーキです。夏バテで、食欲が落ちている方でも食べやすいものと思って選びました♪

☆栄養科より☆

編集後記

今月はレクリエーションで梅しそジュース作りに取り組みました。完成までにはもう少し時間がかかりますが、早く飲んでみたいね」と利用者の皆さまと出来上がりを楽しみにしています。暑い日が続きますので、どうぞご自愛ください。

行事・レクリエーション委員会

7月の献立

3日(金)	昼:	菜飯ごはん・ぶっかけうどん
7日(火)	昼:	「ちらし寿司」「冬瓜のくず煮」「素麺」「果物」
8日(水)	おやつ:	お取り寄せ「瀬戸内レモンフッセ」
16日(木)	昼:	ゆかりごはん・冷やし中華
18日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「マロンケーキ」
22日(水)	昼:	カレーライス
27日(月)	昼:	「うなぎ丼」「夏の吹き寄せ煮」
	行事食	「すまし汁」「果物」

介護老人保健施設 ウェルハウス川西
所在地：兵庫県川西市中央町15番25号

Tel：072-755-1031（代表）

療養棟：入所/130名（ショートステイを含む）

（一般療養棟100名、認知症専門棟30名）

通所/40名

協力病院：川西市立総合医療センター

ホームページ：http://www.kyowakai.com/



【アクセスMAP】

最寄駅
阪急「川西能勢口」
から徒歩約10分
JR「川西池田」
から徒歩約15分

☆通所リハビリより☆



通所リハビリでは、6月に梅と紫蘇を漬け、紫蘇ジュースを作りました。作業の中で紫蘇を塩漬けする作業がありました。紫蘇を茎から葉を採る作業の時「懐かしいわ」「昔、田舎でよくやってた」と作業中、思い出話に花が咲きました。

紫蘇ジュースは、紫蘇の茎や葉を使ってジュースにしました。



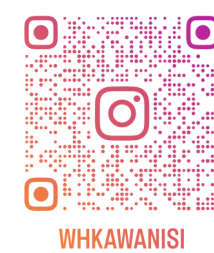
一つ一つ
手作業で
楽しい時間
でした



6月は梅しそジュース
作りがありました。



今は漬け込んでいます。完成が待ち遠しみですね。



インスタグラムの「案内」

今後の行事予定です

令和8年7月行事『七夕まつり』
7月初旬に各階七夕まつりを行う予定です。

療養部のみ

令和8年8月行事『夏祭り』
8月初旬に各階夏祭りを行う予定です。

療養部のみ

令和8年9月行事『映画観賞会』
9月初旬に各階敬老会を行う予定です。

療養部のみ