

1日の流れ（ある日の活動・・・）

6:00 起床



検温（健康管理）



～ フロアへ誘導



8:00 朝食



配薬（朝）



朝食は茶粥を提供しています。

「大和の朝は茶粥で明ける」と言われるほど「茶粥」は奈良の代表的な食事とされています。

9:00～ 排泄援助・介助



リハビリ・入浴



余暇活動（レクリエーション）



高齢者のレクリエーションは、身体機能や認知機能の維持・向上、社会的な交流の促進、精神的な健康の向上に寄与するため、非常に重要です。

身体機能の維持・向上: 高齢者になると、筋力や柔軟性が低下し、日常生活の動作が難しくなることがあります。レクリエーション活動は、適度な運動を通じて身体機能を維持・向上させる役割を果たします。定期的に体を動かすことで、筋力やバランス感覚を保ち、転倒のリスクを減少させることができます。

認知機能の活性化: レクリエーションは、脳の活性化にも寄与します。特に、ゲームやパズル、グループ活動などは、認知機能を刺激し、記憶力や注意力を向上させる効果があります。これにより、認知症の予防や進行の遅延にもつながる可能性があります。

社会的な交流の促進: 高齢者のレクリエーションは、社会的なつながりを強化する機会でもあります。グループでの活動を通じて、他の高齢者との交流が生まれ、孤独感の軽減や精神的な健康の向上に寄与します。特に、介護施設では、仲間とのコミュニケーションが重要な役割を果たします。

精神的な健康の向上: レクリエーション活動は、楽しみや喜びを提供することで、自己肯定感を高める効果があります。自分ができていることを見つけたり、達成感を得たりすることで、ポジティブな気持ちを持つことができ、精神的な健康を保つ助けとなります。

10:00 水分補給 time



日替わりで、
牛乳やスポーツドリンク、お茶など提供しています

自ら飲めない方へは介助で飲んでいただいています

高齢者の水分摂取の目安

1. **体重に基づく計算**: 1日に必要な水分量は、体重 1kg あたり 30mL が目安とされています。例えば、**体重 50kg の高齢者の場合、必要な水分量は 1,500mL (1.5L) となります。**
2. **飲料水と食事からの摂取**: 飲料水としては、1,200mL~1,500mL が推奨されており、**食事から得られる水分は約 1,000mL 程度**です。スープや味噌汁、果物や野菜などの水分を多く含む食品を取り入れることで、自然に水分を補給することができます。



11:40 食事前の体操

お口の周りと舌の筋機低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！—



※ごぼう先生の口腔体操を毎日行っています



ハ くちびるを破裂させるように 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが難しくなる 「ハ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。	タ 舌の先を歯切れよく 舌の先 機能低下 食べ物を押しつぶせなくなる 「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。	カ 舌の奥をのどに押し付けるように 舌の奥 機能低下 飲み込みが難しくなる 「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。	ラ 舌の先をクルクルまわして 舌を反らせる 機能低下 食べ物を丸められなくなる 「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。
--	---	---	--

12:00 昼食・配薬（昼）



提供食事形態の例



配薬時は、①名前②日付③服薬時間を
2名のスタッフで呼称し確認して投与しています。

13:00～ 排泄援助・介助

リハビリ・入浴



余暇活動（レクリエーション）



15:00 おやつ time

嚥下状態に合わせた内容を提供させていただきます



16:00 配薬 (タ)



配薬時は、①名前②日付③時間を2名のスタッフで
呼称し確認して投与しています。

18:00 夕食



20:00 配薬（寝前）



21:00 就寝



※消灯後は1時間毎に巡回をしています…



番外編



南風会イメージキャラクター「ふうた」



医療法人

南風会

介護老人保健施設
そよ風荘