

## グループホームのぞみ

人としての自身と感情が育まれる暮らしとケア



のどかな田畑に囲まれた環境、和やかな雰囲気の中、同一敷地内には『ケアステーションピース佐野』『介護付き有料老人ホームふくふくピース』があり、充実した介護サービスを行っております。利用者様並びにご家族の皆様、そして地域の方々に愛され、頼りにされる施設づくりを目指してまいります。お気軽にお問合せください。

入所定員：1ユニット9名  
主な設備：全室個室9床  
居間・食堂・浴室  
厨房・エアコン・非常災害設備



- ◆居室はすべて8畳の広さで介護用ベッド・寝具類が完備されています
- ◆整理ダンスやテーブル・イス等愛着のあるものの持ち込み自由です
- ◆天井が高く、ホールが広く開放感があります
- ◆居室の窓はすべて出窓仕上げでペアガラスを使用しています  
断熱・遮光効果良好で快適な住環境です

医療法人社団 醫光会

## グループホームのぞみ

群馬県高崎市下佐野町752-1

お問合せ：ケアピース相談室

☎ 027-344-2800

URL <http://carepeace.net>

# Care Peace

2023.9  
Vol.255

発行日：2023年9月1日  
発行：医療法人社団 醫光会  
介護老人保健施設ケアピース  
広報委員会  
〒370-0871高崎市内豊岡町1168-1  
TEL：027-344-2800  
FAX：027-344-2727  
<http://carepeace.net>

医療法人社団 醫光会  
基本理念

### CONTENTS

#### TOPIC

- 介護付き有料老人ホーム ほかほかライフの取り組み 『リハビリ専門職による集団体操』
- 8月のAlbum  
★ケアピースデイ えんがわ『夏祭り』  
★介護老人保健施設 ケアピース『すいか割り』  
★ケアステーション ピース安中『夏祭り』
- 運営施設のご案内  
グループホームのぞみ

やさしさに出会う施設を  
やすらぎに出会う施設を  
そして  
生きがいに出会う施設を

#### ほかほかライフの取り組み 『リハビリ専門職による集団体操』



①棒体操



②座ってする体操



③口腔体操



介護付き有料老人ホーム『ほかほかライフ』では、リハビリ専門職による集団体操を週2回30分ほど行っております。心身機能の維持や向上を目的に行うさまざまな集団体操には、入居者が積極的に参加されています。

- 高齢になると「体を動かす」「頭を使う」「コミュニケーション」の機会が減り、身体機能や認知機能が低下しやすくなります。集団体操は無理なく手軽に行うことができ、楽しく頭や体を動かすのに有効です。体操は、筋力や身体機能を向上させ、健康の維持・促進に効果があり、転倒予防にもつながります。適度な運動と脳トレは、認知機能の維持などの効果が期待できます。
- ほかほかライフ 集団体操プログラム**
- ①棒体操（肩甲骨・肩関節周囲筋肉の柔軟性と筋力強化で円背軽減・予防）  
● 拳上 10回  
● 前後 10回  
● 拳上して側屈 10回
  - ②座ってする体操（腹筋群と下肢の筋力低下予防）  
● 背もたれから背中を離して腿上げ 20回  
● つま先上げ 20回  
● 踵上げ 20回  
● 膝伸ばし 20回
  - ③口腔体操（口腔機能の低下に伴う摂食・嚥下障害および構音障害を予防）  
● 発声練習（持続持続発声練習）  
● 「あー」 5秒  
● 歯学会推奨『あいうべ体操』  
● 長くべーを 10回  
● 単発発声 5秒  
● 「あっ・あっ・あっ・あっ」 10回  
● 「バタカラ」 10回  
● 早口言葉 3回  
● 言葉の想起 10回  
● 深呼吸 3回

# 8月のAlbum

## ケアピースデイ えんがわ

8月17日（木）ケアピースデイ えんがわでは『夏祭り』を開催しました。浴衣に着替えた艶やかな職員による盆踊りが始まると、「わぁ！キレイ！！」と歓声が巻き起こりました。屋台には、かき氷やじゃがバター、フランクフルト、ヨーヨー釣り、射的を出店し、賑やかなお祭り会場となりました。利用者様が積極的に参加され、職員と共に活気あふれる時間を過ごされました。「楽しかったねえ」「いっぱい笑ったよ」との声がたくさん聞かれ、惜しまれつつ幕を閉じました。来年の夏祭りも利用者様の笑顔がたくさん見られますよう、企画を考えたいと思います。



## 介護老人保健施設 ケアピース

8月16日（水）ケアピース入所では、季節を感じるレクリエーションとして、『すいか割り大会』を開催しました。腕の運動になる他、スイカを割ったときの爽快感が魅力です。利用者様お一人ずつチャレンジされ、ワクワクドキドキされながら「ガンバレ〜」と声援を送り、大変盛り上がりました。



## ケアステーション ピース安中

8月23・24・25日の3日にわたり、『夏祭り』を開催しました。金魚すくい、ヨーヨー釣り、射的、かき氷、皆様に楽しんでいただける馴染みのある出し物をご用意しました。職員総出で一生懸命取り組むことにより、利用者様との交流が深められたと思います。たくさんのご参加ありがとうございました。

