



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

ご挨拶

皆さまこんにちは。道南森ロイヤルケアセンターです。
今年度の「ロイヤル夏祭り」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、残念ながら規模を縮小し、各部署（2階、3階、通所、あじさい）での開催となります。それでは、今月のロイヤル新聞スタートです。

コロナウイルスの予防！！ 食事・睡眠・運動から！！

ウイルスを寄せ付けない体作りを！免疫力を高めましょう！！

免疫力は、食事、十分な睡眠、運動（コロナに負けるな自宅で出来る体操 & ストレッチ）で高めることができます。



☆食事

食事は3食バランス良くとりましょう。

食材は根菜がおすすめ（レンコンやブロッコリーに含まれるビタミンCは白血球の働きを強化し、免疫力を高めます）。



☆睡眠

睡眠時は体がリラックス状態なので血流が良くなり、免疫力アップ！
睡眠の質を下げてしまうのが、寝る前にスマホやテレビを見る事です。
光刺激によって体が緊張状態になり、免疫力を下げやすいでの注意！

☆運動

体温を上げることで免疫力を高めることができます。

おすすめは「コロナに負けるな自宅で出来る体操&ストレッチ」です！



上記の体操&ストレッチの内容は当施設のホームページに掲載されています。

ぜひ検索してください！！



<http://www.ims.gr.jp/dounanmoriroyal/undou.html>

2 階 認知症棟

活動の様子

フロアでは、7月に行われる「夏祭り」の準備を行っています。
これまでに「大きなうちわ」「ちょうちん飾り」が出来上がりました。
皆さま「今から楽しみだ」「うまく出来てきた」と楽しそうにされています。
これから屋台の暖簾を作成する予定です。



入

所

※行事の参加者は、通所・入所の利用者さまとなっています。

3 階 一般棟

フロアでは、毎日排便コントロールの体操に取り組んでいます。
薬に頼らず、水分補給や運動によって自然な排便を目指しています。
6月の行事は運動会を予定していますのでお楽しみに！
コロナに負けず、皆さまで乗り切りましょう。



通所リハビリテーション



6月の予定

6月 2日 (火) おやつレク

6月 11日 (木) 誕生会

6月 17日 (水) 昼食レク

6月 24日 (水) 運動会

5月お誕生会



催し物の聖徳太子ゲームでは、皆さまと何の音楽か一緒に考えながら楽しく行い、その後のけん玉大会もとても盛り上がりました♪

昼食レク・天丼

5月の昼食レクでは、通所リハビリ初の天丼を作りました。

天ぷらの材料は、旬のたけのこ、甘いさつまいも、ちくわ等全部で6種類を使い、揚げている間は施設内に揚げ物のいい匂い広がりました。皆さま「お腹空いたね、いい匂いだね」と話され、料理の完成を楽しみに待っていました。

揚げた後は、ご飯の上のにのせて出来上がり♪皆さまで美味しく頂きました。



新しいリハビリ器具が増えました！

今月より、新しく「メデルゴ (EM-350)」という器具が増えました！

膝や腰にかかる負担が少なく安全に運動が出来ます。

運動効果：●持久力アップ●有酸素運動●全身筋力アップ

興味のある方は通所、またはリハビリ職員まで！





あじさい

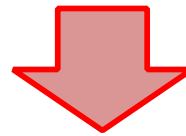


5月11日（月）母の日感謝祭

元気で居てくれて
ありがとうございます。



今回の行事は「母の日感謝祭」としまして、
女性の利用者さまへ感謝状を授与させて頂
きました。一緒に手巻き寿司を作りました。



昼食のメニューは、
手巻き寿司・お吸い物・からあげでした。
皆さま美味しく頂きました。



～あじさい個別活動紹介～

【令和2年度播種会】

利用者さまと職員でいろんな花の種植えを行い、
水やりなど毎日お世話をしてどんな花が咲くのか
楽しみにしています。



発行元

IMSグループ 医療法人社団 明山会
道南森ロイヤルケアセンター

連絡先

道南森ロイヤルケアセンター 電話 01374-3-2111
道南森ロイヤルあじさい 電話 01374-2-5761

住所

道南森ロイヤルケアセンター
北海道茅部郡森町字上台町326-117
道南森ロイヤルあじさい
（※「道南森ロイヤルあじさいの里」建物内）

～介護職員募集～

- 介護のお仕事に興味のある方
- これから介護の資格を取る予定の方
- 資格は持っているが、長いブランクのある方
- 介護の資格をお持ちの方

上記のいずれかに該当される方はご連絡を
お待ちしております。（年齢:18歳以上）

○連絡先：3-2111（担当：総務課）

※一日無料体験募集中です。送迎やお食事など、料金は一切頂きません。

お気軽にご利用・ご相談ください。