



べすと

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

ベストケア的
アンチエイジング
第1弾

顔も動かしゃ若返る!

楽しく長生きするためには、身も心もいつまでも若くありたい!!
「アンチエイジング」企画第1弾は、顔のたるみ防止と食べる楽しみ増進の顔体操です。顔の筋肉も動かさないと硬くなったり、たるんだり…。さあ!今日から表情筋を鍛えて「脱ブルドック顔」宣言。ただし人前では、やらない方がよろしいかと・・・

オーバーにやるのがポイント! 「喜怒哀楽であい〜ん」と言うよう。

変な顔体操で表情いきいき&小顔

ニーツと笑う気持ちで、口を横に思いぎりひいて4秒停止。

目鼻口を思いぎり中心に寄せ、体も縮めて4秒停止。

口をぎゅっととがらせてすねる表情で4秒停止。

9セットで約3分

舌を「あっかんべ〜」の要領で出し、できるだけ鼻の方に近づけ4秒停止。

パ〜ッと気持ちを解放して、目を見開き、口を大きく開け手を広げて背を伸ばして、4秒停止。

毎日少しでも続けよう!
お風呂でやるのも効果的!!

終わったら温パックでリラックス!!
水でぬらしたタオルを絞って、電子レンジで1分。顔を温めて血色良く。

食事の前に口のリハビリ。ロから生まれた人には不要です?!

口腔体操でしっかり食べる

口腔体操の目的は、年齢とともに起こる口の機能低下の予防と改善。「しゃべる」「食べる」「飲み込む」ための筋力をつけ、だ液の分泌を促して口腔乾燥を防止し、口の中をキレイに保ちます(自浄作用)。何よりうれしいのは、口の刺激により脳が活性化され、認知症の予防効果が期待できること。食前の口腔体操で、楽しく食べて若々しく!!

取材協力/ひくち歯科医院 歯科衛生士・石角千鶴さん

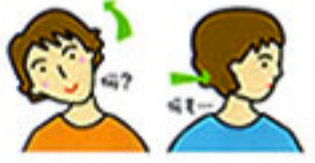
1 口すぼめ深呼吸

手をおなかに当て、ゆっくりと鼻から息を吸い込み、おなかを膨らませます。吐く時は、ローソクの火を消すように口をすぼめて吐きおなかをひっこめます。(ゆっくり5回)



2 ゆっくりと首の運動

首を左右に倒します。(ゆっくり2回ずつ)
次に顔を左右に向けます。(ゆっくり2回ずつ)



3 発声練習

バババババ、カカカカカ、ラララララ、
パタパタパタパタ、カラカラカラカラ (各10回ずつ)



4 肩の運動

両肩をすぼめるように上にあげ、すっと力を抜いて肩を落します。(3回)



北条

■訪問介護事業 (ホームヘルパー)

原早の訪問介護 全面バックアップ

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp

山越

笑顔と元気をお持帰り下さい

住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102 (デイケア)
FAX/089-911-0505
Email/yamagoe@best-care.jp

石井

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/shii@best-care.jp

松前

光あふれる
店々した憩いの場

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-984-3577
Email/masaki@best-care.jp

ベストケア・デイサービスセンター
1日無料体験募集

目指すのは「心を大切に介護」

ベストケアグループ

ISO9001認証取得 HP7Flvs <http://www.best-care.jp/> E-Mail info@best-care.jp

四国一の介護目指す

ベストケア グループ 中期経営計画を発表

中村にシヨートステイ実現



ベストケアグループは、先日、中期経営計画の発表会を開催。全職員が参加して、今後の経営目標や各部門の問題点などが話し合われました。

まず、社長から「全社一丸となって、四国でもっとも評判の良い介護グループを目指す」との経営方針が示され、具体的な数値目標などの検討が行われました。

次に、訪問介護、直営のデイサービス等の部門の幹部が現状や問題点・今後の目標を発表。来年度に開設予定のシヨートステイ部門では、「今までにないポジティブなシヨートステイの実現」を目標にかけ、地域に喜ばれるサービスの充実を確認しました。

その後、職員の代表13人が

個別の決意表明。「普段笑うことの少ない人にも、デイサービスにいる間は大きいに笑ってもらえるよう頑張ります」との新人のすがすがしい発表の姿に、一同気持ち新たにしました。

今後も、きめ細かく質の高い介護を実現していきますので、ご利用よろしくお願ひ申し上げます。

全国で紹介されました 「月刊デイ」12月号に松前の記事



デイサービスの1日の様子、QOLサービス発行の「月刊デイ」に5ページにわたって紹介されています。購入は取り寄せて、定価1500円、084-948-10439

ヘルパーさんのレシピ

塩鮭ときのこのレンジ蒸し



手軽に旬の味も、鮭の塩気によってほろり美味しくね。

材料 (4人分)

- 鮭 4切れ
- しめじ 2パック
- しょうが1/2片
- ねぎ 1/2本
- (調味料) ごま油 大さじ1強
- 清酒 大さじ3
- こしょう 少々

作り方

- 1 しめじは石づきをのぞいて小房にほぐす。しょうがとねぎは千切りにし、ねぎは冷水にさらしておく。
- 2 調味料は混ぜ合わせておく。
- 3 塩鮭はレンジ可の皿に並べ、しょうがとしめじを散らし調味料をふりかける。ラップをしレンジで6~7分加熱する。
- 4 火が通ったら、器に盛り付け、ねぎをのせる。

べすと健康相談室

理学療法士 平島聖樹

「骨盤回し体操で骨盤のゆがみを矯正」

骨盤がゆがむと、腰やお尻を中心に筋肉のバランスが崩れて、全身にさまざまな不調をもたらします。これは、骨盤の周囲にある腰や足の筋に大きな負担をかける為、腰痛や坐骨神経痛を起す原因となる為です。また、代謝能が低下し脂肪が腰周りか下半身にたまって蓄積し、下部に贅肉がつきやすくなります。その結果、姿勢に影響を与え、背中が丸まったり、猫背がみだつたり、腰が

「骨盤回し」体操の方法は…

- 1 両足を肩幅に開いて立ちます。足先は、まっすぐ前に向けます。
- 2 腰に両手を置き、立ち上がった姿勢が不安定な方は、イスやテーブルなどをもって下さい。
- 3 膝をなるべく曲げないようにして、ゆっくり痛みが無い範囲で、大きく円を描くようにして腰を回します。最初は、朝晩の1日2回、右回しと左回しをできる回数から始めて下さい。徐々に回数を増やしていきましよう。継続して行って下さい。

スタッフ募集

http://www.best-care.jp/

- デイサービス松前・山越・石井 常勤・非常勤介護スタッフ、運転手(パート)
 - デイサービス山越 相談員
 - 理学・作業療法士
 - 常勤・登録ヘルパー(ホームヘルパー2級以上)
- ※お問合せ…089-911-0101(担当/齊藤)

想いの宝箱

デイサービス開設

津田 治 (36)



創業当時のメンバーで社員旅行(左端が津田さん)

テレビをつけた津田の成れた体に衝撃が走った。アメリカ同時多発テロの飛行機激突の映像だった。ちょうどその日、ベストケア山越はデイサービス初日を迎えていた。2001.9.9日津田にとって忘れられない1日となる。

デイサービスを立ち上げようと社長が切り出したのは、神戸、大阪への社員旅行で、夕飯の神戸牛のステーキをほおぼっている時だった。

初日、数名の利用者様を、当時の全スタッフ十数名が総出でお迎えした。開設を待ち焦がれていて下さった方々だった。うれしかった。スタッフは目標に向けて一致団結、素敵な仲間がそこにいた。

その晩、社長と酌み交わした酒のうまさも、一生忘れることはない。



はびがペイン

寝るがとってコートして!

桧垣さんちのあんこちゃん 9歳 ♀ 雑種

暑さでバテている時でも、大好物のちくわを見せると、こんないい顔になっちゃいます。もうひとつ目がないのは、なんと「もみじまんじゅう」!! あんの上品な甘さと、皮の弾力が最高です……!?