はつらつの一日

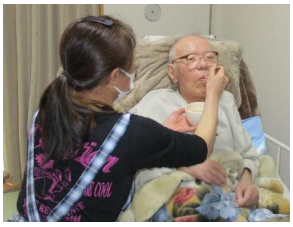
起床

お一人お一人のタイミングで起床されます。
起床後は、立って洗面できる方は洗面台で、座って洗面する方には温かいタオルをお渡しして、ひげそりや洗面後のお手入れもそれぞれのペースで。
朝ごはんまではお茶などを飲んで過ごされます。

7:30
朝食

早番スタッフ
出勤

朝食は、パン、スープ、フルーツヨーグルトをお出ししています。スープにはタンパク質強化の為、木綿豆腐と卵を入れています。お部屋で介助で召し上がる方もいます。スタッフ2名でフロアと居室、役割分担をします。
朝食を終えると、TVを見ながらのんびり。



9:00
バイタル測定

日勤スタッフ
出勤

9:15

夜勤スタッフ
退勤

スタッフの申し送りが終わると朝のバイタル(熱、血圧、酸素飽和度)測定。

その後お茶の時間に…便秘予防に、ホットミルクやココア、今までのお好みを聞き、コーヒーやアップルティーなどをお出ししています。
トイレ誘導やオムツ交換も時間を見て行います。入居者様からの「何かやることない？」で洗濯ものたたみや食器拭きをしていただいています。

洗濯物の山も
ほんの数分で
片付きます

10:30
午前の入浴

遅番スタッフ
出勤

午前の入浴が始まります。

水・金曜日は
10:00から
訪問マッサージ

11:30
ＴＶ体操

TV体操が始まります。ボールを使う運動なども、こちらソファ席で。
テーブル席に移動するときは体幹の筋力トレーニングを意識した歩き方で。
テーブル席で、歌いながらの肩たたき体操や、嚥下訓練のパタカラ体操。

昼食

アルコール消毒し、昼食。
食事の形状は、一人一人の状況に合わせて…

食後の歯磨きは
念入りに

昼食後

昼食が終わると、食器拭きやお盆拭きをし、その後お部屋で休む方、玄関まで外の天気を見行く方などそれぞれのペースで過ごしていただきます。

お昼寝も
大事な仕事です

お天気を確認し
天気表にシールを
貼ります

13:40
午後の入浴

午後の入浴が始まります。

14:30
おやつ・散歩

皆さんがフロアに集まり、おやつ。
その後は洗濯たたみなどされます。時間を見て外へ散歩にも行きます。
【月に2回、内科定期訪問診療があります】

はつらつ名物
夏ミカン

外から帰ったら
手洗いうがい

16:30
レク

夕方のレクは頭を使うレクを中心に。ことわざゲームや、都道府県クイズ、歌をうたったり、制作レクをすることもあります。

早番スタッフ
退勤

盛り上がる
風船レク

午後のひと時

17:15

夜勤スタッフ
出勤

18:00

日勤スタッフ
退勤

19:30

遅番スタッフ
退勤

夕食後も、食器拭きなどをお手伝いいただき、口腔ケアやパジャマ更衣など順番にしていきます。
寝る時間までソファ席でTV見る人、お部屋でTV見る人、寝るまでの時間の過ごし方は人それぞれです。

夜勤スタッフは、夜間2時間毎巡回をし、トイレ誘導やオムツ交換、眠れない方の対応などしながら翌朝の朝ごはんの準備など行っています。