

# 地域密着型特別養護老人ホーム福寿園の1日



## 主な日常生活上の活動

|    |       |                                     |
|----|-------|-------------------------------------|
| 深夜 | 4:00  |                                     |
|    | 6:00  | 起床、排泄、モーニングケア(更衣、洗面)<br>朝食          |
| 早朝 | 8:00  | 口腔ケア<br>排泄?                         |
|    | 9:00  |                                     |
| 午前 |       | 生活リハビリ(軽作業、訓練)                      |
|    | 10:00 | 医療処置、入浴<br>おやつ、水分                   |
|    | 11:00 | 嚥下体操                                |
| 午後 | 12:00 | 昼食、口腔ケア                             |
|    | 13:00 |                                     |
|    | 14:00 | 入浴、おやつ、水分                           |
|    | 15:00 | 売店、生活リハビリ(レク行事等)<br>ストレッチ、レク体操、嚥下体操 |
|    | 16:00 | 夕食、口腔ケア                             |
| 夜間 | 18:00 |                                     |
|    | 20:00 | 就寝準備                                |
|    | 21:00 | 排泄、入床                               |
| 深夜 | 22:00 |                                     |
|    | 24:00 |                                     |
|    | 2:00  |                                     |

## 深夜～早朝(4:00～6:00)

起床 >>>

平均起床時間は、5時前後位。  
早い人は、4時くらいから起き始めている人もいます。

モーニングケア >>>

施設に入所していても、モーニングケアは同じで、居室の洗面台を使用して、各々が顔を洗い、歯を磨き、髭を剃っています。介助が必要な人には介助で対応しています。中でもメイクをする方が10人前後いるそうです。

## 主な日常生活上の活動

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
|    | 4:00  |                      |
| 深夜 | 6:00  | 起床、排泄、モーニングケア(更衣、洗面) |
|    |       | 朝食                   |
| 早朝 | 8:00  | 口腔ケア                 |
|    |       | 排泄                   |
|    | 9:00  |                      |
|    |       | 生活リハビリ(軽作業、訓練)       |
| 午前 | 10:00 | 医療処置、入浴              |
|    |       | おやつ、水分               |
|    | 11:00 | 嚥下体操                 |
|    | 12:00 | 昼食、口腔ケア              |
|    | 13:00 |                      |
| 午後 | 14:00 | 入浴、おやつ、水分            |
|    | 15:00 | 売店、生活リハビリ(レク行事等)     |
|    |       | ストレッチ、レク体操、嚥下体操      |
|    | 16:00 | 夕食、口腔ケア              |
|    | 18:00 |                      |
| 夜間 | 20:00 | 就寝準備                 |
|    |       | 排泄、入床                |
|    | 21:00 |                      |
|    | 22:00 |                      |
| 深夜 | 24:00 |                      |
|    | 2:00  |                      |

## 早朝～午前(7:00～8:30)

朝食 >>>

定番の卵料理や焼き魚などの魚料理、煮物を主菜とし、冷菜として和え物を提供しています。主食が進むよう、味のりやふりかけ、漬物、たいみそなどが付いています。基本的に主食、汁物、主菜、副菜1品の構成となっています。

口腔ケア >>>

口腔ケアは毎食後行っています。毎食後、ブラッシング、入れ歯清掃、うがいを基本に行っており、必要な方には、舌ブラッシングも行っています。口腔ケアをおろそかにすると、口内から細菌が入り、誤嚥性肺炎の原因になります。

## 主な日常生活上の活動

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 深夜 | 4:00  |                      |
|    | 6:00  | 起床、排泄、モーニングケア(更衣、洗面) |
| 早朝 |       | 朝食                   |
|    | 8:00  | 口腔ケア                 |
|    |       | 排泄                   |
| 午前 | 9:00  |                      |
|    |       | 生活リハビリ(軽作業、訓練)       |
|    | 10:00 | 医療処置、入浴              |
|    |       | おやつ、水分               |
|    | 11:00 | 嚥下体操                 |
| 午後 | 12:00 | 昼食、口腔ケア              |
|    | 13:00 |                      |
|    | 14:00 | 入浴、おやつ、水分            |
|    | 15:00 | 売店、生活リハビリ(レク行事等)     |
|    |       | ストレッチ、レク体操、嚥下体操      |
|    | 16:00 | 夕食、口腔ケア              |
| 夜間 | 18:00 |                      |
|    | 20:00 | 就寝準備                 |
|    |       | 排泄、入床                |
| 深夜 | 21:00 |                      |
|    | 22:00 |                      |
|    | 24:00 |                      |
|    | 2:00  |                      |

## 午前(9:00~10:00)

平行棒内歩行、立ち上がり訓練、滑車運動など本人に合った運動を提供しています。



生活リハビリ >>

入浴(午前) >

当施設には、一般浴槽、機械浴、特殊浴の3種類があり、入浴する人の状態に合わせて対応しています。

- ・一般浴入浴者:22名(11名車椅子)
- ・機械浴入浴者:5名
- ・特殊浴入浴者:1名

## 主な日常生活上の活動

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 深夜 | 4:00  |                      |
|    | 6:00  | 起床、排泄、モーニングケア(更衣、洗面) |
| 早朝 |       | 朝食                   |
|    | 8:00  | 口腔ケア                 |
|    |       | 排泄                   |
| 午前 | 9:00  |                      |
|    |       | 生活リハビリ(軽作業、訓練)       |
|    | 10:00 | 医療処置、入浴              |
|    |       | おやつ、水分               |
|    | 11:00 | 嚥下体操                 |
| 午後 | 12:00 | 昼食、口腔ケア              |
|    | 13:00 |                      |
|    | 14:00 | 入浴、おやつ、水分            |
|    | 15:00 | 売店、生活リハビリ(レク行事等)     |
|    |       | ストレッチ、レク体操、嚥下体操      |
|    | 16:00 | 夕食、口腔ケア              |
| 夜間 | 18:00 |                      |
|    | 20:00 | 就寝準備                 |
|    | 21:00 | 排泄、入床                |
| 深夜 | 22:00 |                      |
|    | 24:00 |                      |
|    |       |                      |
|    | 2:00  |                      |

午前(10:30~11:30)

おやつ・水分補給 >>

運動や入浴のあとは、水分補給や楽しみである、おやつの時間。自分で買った物、ご家族が買ってきてくれた物等を食べています。

嚥下体操 >>

当園では毎食前に嚥下体操を行っており、パ・タ・カ・ラと口を大きく開き声を出すことで、口の周りの筋力低下を予防しています。



## 主な日常生活上の活動

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 深夜 | 4:00  |                      |
|    | 6:00  | 起床、排泄、モーニングケア(更衣、洗面) |
| 早朝 |       | 朝食                   |
|    | 8:00  | 口腔ケア                 |
|    |       | 排泄                   |
| 午前 | 9:00  |                      |
|    |       | 生活リハビリ(軽作業、訓練)       |
|    | 10:00 | 医療処置、入浴              |
|    |       | おやつ、水分               |
|    | 11:00 | 嚥下体操                 |
| 午後 | 12:00 | 昼食、口腔ケア              |
|    | 13:00 |                      |
|    | 14:00 | 入浴、おやつ、水分            |
|    | 15:00 | 売店、生活リハビリ(レク行事等)     |
|    | 16:00 | ストレッチ、レク体操、嚥下体操      |
|    |       | 夕食、口腔ケア              |
| 夜間 | 18:00 |                      |
|    | 20:00 | 就寝準備                 |
|    |       | 排泄、入床                |
| 深夜 | 21:00 |                      |
|    | 22:00 |                      |
|    | 24:00 |                      |
|    | 2:00  |                      |

## 昼食(12:00~13:00)

昼 食 >>

昼食は人の活動が活発になるので、ボリュームが多く見えるよう工夫しています。祝日は行事食とすることが多く、赤飯、炊き込みご飯、茶わん蒸し、太巻き寿司等を提供しています。行事食以外にも月2回麺の日、カレーの日、丼もの日、月3回選択食の日があり、麺類は、ラーメン、そば、うどん、夏には冷やし中華、カレーはハヤシライス、丼物は三色丼や中華丼、選択食はピザ、サンドイッチ、炒飯、オムライス、焼きそば、ナポリタン、刺身や海鮮丼、天丼など1年間で様々な物を選択食として提供しています。



ピザ



エビ天丼



ざるそば