

ベルアンサンブル
Bellensembles

Vol.34



撮影場所: 山の辺の道

ベルアンサンブルフォトコンテスト優秀賞(秋) 住井 利寿

2021年10月号

- ・ コロナに負けるな「おしりの筋肉を鍛えて転倒予防」
- ・ ピアノ健康ニュース
- ・ 理容、美容の効果
- ・ ベルピアノ病院介護課インスタグラム開始しました
- ・ ベルアルプ無料体験実施のお知らせ
- ・ 訪問栄養指導だより

コロナに負けるな! リハビリテーション室 お尻の筋肉を鍛えて転倒予防!

自粛生活で活動量が低下すると、約4週間で約50%の筋力が低下し、転びやすい身体に陥ると言われています。そこで、**殿筋（中殿筋、大腿筋膜張筋、大殿筋）**に着目して、転倒予防を目指しましょう。皆様の健康を応援しています!!



左右それぞれ10回を1セットとし1日3回を目安に行いましょう

①手すりを持って立ちます。

②足を斜め後ろに伸ばします。10秒静止します。

ポイント：足を身体よりも、しっかりと後ろに伸ばします



10回を1セット、1日3セットを目安に行いましょう

①膝を立てて仰向けになります。

②お尻に力を入れて、お尻を持ち上げていきます。

※2秒かけて持ち上げ、2秒かけて下げていきます。

※腰や膝に痛みが出た場合は無理をせず行いましょう!

ピアノ健康ニュース

【いつでも・どこでも・健康に!】

身体の
悩み

症状の
改善方法

健康のための
エクササイズ

など

① Facebookページから情報をご覧いただけます

② スマホで検索またはQRコードを読み取る

ベルピアノ病院 フェイスブック 検索



ご質問などあればお気軽にお電話ください!

通所リハビリテーションセンター

TEL:072-349-6704

理容・美容の効果



見た目を清潔、綺麗に保つことは、心や身体の健康につながりQOL（Quality of Life=生活の質）を維持向上できる効果があることをご存じですか？

【理容】頭髪の刈込、顔そり等の方法により容姿を整えること

【美容】パーマントウェーブ、結髪、化粧等の方法により容姿を美しくすること

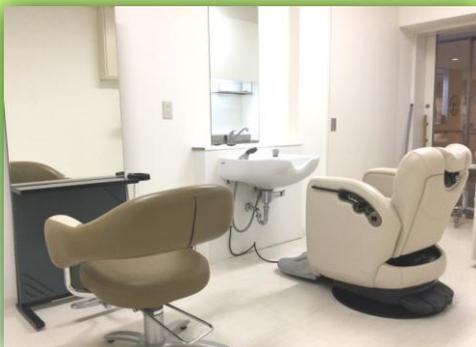
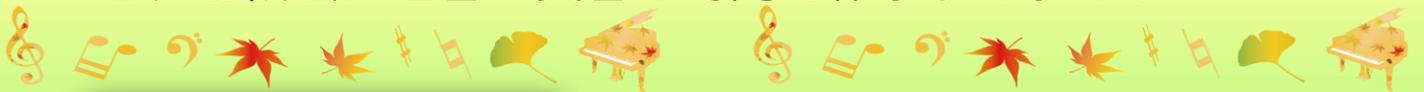


良い循環に関係しているのが幸福ホルモンといわれている「セロトニン」です。以下に効果を示します。

セロトニンが心と体に与える影響

低下	セロトニンの働き	活性化
沈みがち	気分	晴れやか
こわばる	表情	明るい
たまる	ストレス	少ない
悪くなる	姿勢	安定する
疲れやすい	筋肉	よく働く

コロナ禍の外出自粛やマスク着用、病気や介護などで、理容・美容に対する意識や興味がうすれがちになっていませんか。これを機会に理容・美容の時間を作りましょう！

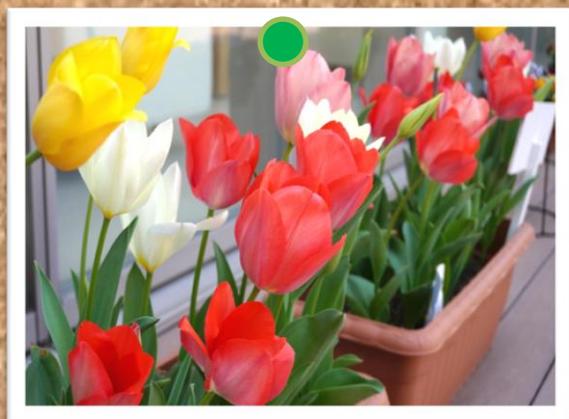


ベルアンサンプル内においても理容・美容のニーズは高く、本格的なサービスとして理美容室が設置されています。入院・入居の利用者1日20名前後の方が、利用されております。

ベルピアノ病院 介護課 Instagram開始しました



患者様が一日でも早くご自宅で望む生活が実現できるように介護課職員が日々取り組んでいる仕事内容や仕事のやりがいについてご紹介させて頂いています。是非ご覧ください。



フォロワー登録も
是非お願いいたします



特別養護老人ホーム ベルアルプ



デイサービスセンター



無料体験実施しております。

❖当日のサービス内容❖

- ・時間は、11時～15時です。
- ・送迎・体操・レクリエーション・
昼食・喫茶・おやつを提供致します。



お気軽にお問い合わせ下さい。

ベルアルプデイサービスセンター
電話 072-349-6714
FAX 072-349-6717
松岡・加減



ショートステイ



ロールキャベツを作りました。

2021年3月より2ヶ月に1回
お料理教室を行っています。
メニューは、利用者様に希望を
確認し、3月はクリームシチュー、
5月はスノーボールを作りました。
「家やったら難しいけど、ここ
やったら安心してできるわ。」
「自分で作ったらおいしいわ。」
とのお声があります。



令和3年7月15日

～訪問栄養指導だより～

訪問栄養食事指導

食事にお困りの方必見！！



- ・食べる量が少ない・・・
もっと栄養が摂れる方法が知りたい！
- ・最近よくむせる・・・誤嚥性肺炎が心配！
- ・ミキサー食、ムース食を作りたい！
- ・糖尿病ってどんな食事したらいいの？
など

【指導内容】

- 食事摂取量や栄養状態の確認
- 献立や調理法、調理指導
- 栄養補助食品等の紹介やアドバイス
- その他、食生活に関わる相談

【対象】

- 通院が困難でご自宅（施設）で療養中の方
- 治療食（糖尿病や嚥下障害）が必要な方

【指導時間・実施上限】

- 30分～40分程度/回
- 月2回まで（保険適用分）

【料金】

- 介護保険 544単位（1割負担で544円/回）

☆指導内容を
動画で確認！



お気軽にご相談ください！

ベルピアノ病院 栄養管理室

TEL：072-349-6700

超簡単
レシピ

鮭の味噌漬け



材料 ～2人分～

- ・鮭 2切れ（キッチン・パ-で水気をふき取る）
- ・A:味噌、みりん、酒
各大さじ2（混ぜ合わせる）

作り方

- ①ビニール袋に鮭とAを入れ、
冷蔵庫で30分程度浸け込んでおく。
- ②余分な水分・タレを十分に拭き取り、
ワッパンに油をひき、皮目から弱火で両面焼く。



「鮭」には
お肌の調子を
整える働きがある
アスタキサンチン
また「味噌」には
魚・肉の身を
柔らかくする酵素
プロテアーゼ
が豊富です♪

【私たちのチャレンジ】

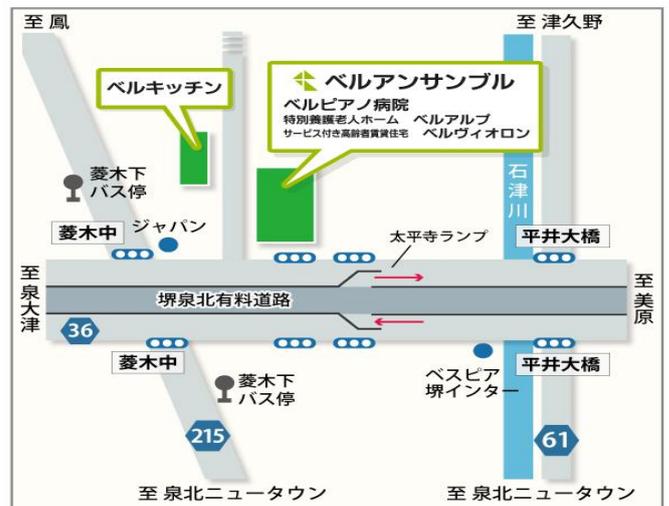
チームとして、そしてパートナーとしてチャレンジします

健康の向上や回復を願うみなさまと、それをお手伝いする私たちは、その目的を共有するチームです。その目的の達成のため、お互いがパートナーとして情熱をかたむけ、ベストを尽くすことこそ、最良の方法であると確信しています。

3つのベストにチャレンジします

私たちは、最適の治療（ベストケア）、最善の心配り（ベストケア）、最高のパートナーシップ（ベストパートナーシップ）の実現を目指しています。

＜ベルアンサンプルへの交通＞



電車・バスをご利用の場合

- ・ JR 阪和線 南海バス鳳前停留所 「梅・美木多駅行き」4番乗り場から（13分）「菱木下」下車
- ・ 泉北高速鉄道 梅・美木多駅 南海バス梅・美木多停留所「堺東駅前行き」5番乗り場から（11分）「菱木下」下車
- ・ 南海バス 「菱木下」停留所から徒歩3分でベルアンサンプルに到着

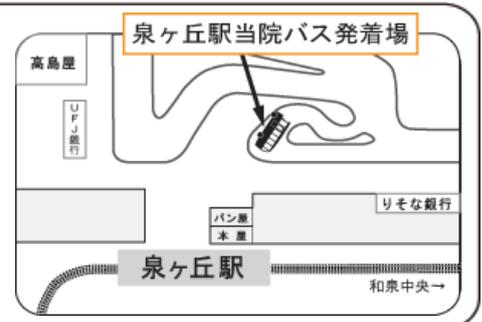
送迎バスのごあんない



泉ヶ丘駅より送迎バスがあります

※時刻表は総合案内、又はホームページにも記載しております。

※日・祝は運行していません。



ベルピアノ病院



大阪府堺市西区菱木 1-2343-11
Tel 072-349-6700

特別養護老人ホーム
ベルアルプ



大阪府堺市西区菱木 1-2343-16
Tel 072-349-6710

サービス付き高齢者向け住宅
ベルヴィオロン



大阪府堺市西区菱木 1-2343-17
Tel 072-349-6720

地域連携・在宅療養支援センター

Tel 072-349-6750

ベルアンサンプル訪問看護ステーション

Tel 072-349-6753