

老健たより

第13号



老健盆踊り大会	2
老健でのリハビリテーション (その3)	3
行事紹介	4
ボランティアコーナー	5
介護シリーズ	6
利用者の声	6
編集後記	6

老健盆踊り大会

雨にも負けず盛大に行われた盆踊り



八月二十二日、一年越しの屋外での老健盆踊り大会の日がやってきました。昨年は室内で行われたため担当職員は盛大にやろうと特に力が入っていました。入所者の皆さんも心待ちにしていました。

準備万端とところが：

五時三十分、櫓が生まれ、提灯が飾られ、夜店が開かれ準備が整い盆踊り大会が始まりました。入所者の皆さんは好きなお店に行き、祭りの雰囲気味わっておられました。そして、谷施設長の挨拶のあ

と、さあいよいよ盆踊りを始めようという時に激しい夕立ちにみまわれてしまいました。皆さんとても残念でしたが、



やむなく老健の一階ホールにて盆踊りを始める事になりました。櫓もなく狭い場所での盆踊りとなりましたが、お囃子に合わせ二重の輪になり八鹿首頭、相馬盆唄、シャントコ節などにぎやかに踊られました。輪の中で踊っている入所者の方、お囃子に合わせ手拍子をしている入所者の方の姿がとても印象的でした。



ご苦労様でした

最後になりましたが、無事終える事ができました事、雨の中大勢のボランティアの方々、御家族の皆さま方のご協力のおかげです。大変有りがとうございました。

入所者から一言



朝日美代子

今日は盆踊りの日である。どんな事があるのだろうか、お昼過ぎより心がうきうきする。

夕食は各自の食券により済みます。迷子にならないように準備された名前入りのプログラムの札を首に掛け、組を作って出かける。悪いことに雨が落ち始めた。すかさず係の方が、バスタオルで髪を拭いて回られた。その親心にほろりとする。

あたりは日暮れとなり、やぐらを中心に輪になったが、雨が降り出し急遽屋内へ入る。ホールは赤々と点灯され二重の輪となって踊り出した。

昨日教わったばかりの八鹿盆踊りや相馬踊り、炭坑節など、皆さんの上手な踊り振りや、おはやしに感心しながらつつい踊りの輪にとけ込んで

でいった。狭くはあったが、このような気持ちの良い踊りはこれ迄になく私の一生の思い出として残るであろう。踊りの後、おなががすいただろうと、おにぎりまで用意されていて、その暖い心においっぱいになった。

本当に有難うございました。



小城やゑ

九月の声を聞きさわやかな良い時節になりました。皆様と毎日がんばって居ります。八月の二十二日の盆踊りは雨が降りましたが老健の一階で盛大な盆踊りをして頂きましたとても面白かったです。又、皆さんの姿がとてもよかったです。私も入って踊りたかったですがとても恥ずかしく、踊れなかつたです。老健の盆踊りは初めてでしたがとても面白かったです。良い思い出になります。

老健でのリハビリテーション その3

このコーナーも、今回で三回目となりました。これまで老健のリハビリ概要、在宅生活について紹介してきましたが、今回は老健の中で実際に行なっている「レクリエーション」について、その目的を中心に紹介します。

「レクリエーション」ときけば単なる遊び・ゲームといった印象を持ちやすいと思いますが、そうではありません。ここには、遊びながらリハビリを行なうという要素が含まれています。例えば風船バレーボールを例にとってみます。期待できるリハビリ効果として、

①上肢と体幹の関節可動域改善、これはゲーム中、上肢を伸ばしたり、上半身をそらすことが多いため知らず、知らずのうちに関節可動域の改善が得られるということです。
②バランス能力の改善、これは、体を動かす度に重心は移動するためその度にうまくバランスをとらねばならないため、坐位バランス訓練にもな

る。ということですが、

③上肢筋力の増強、これは、ゲーム中上肢を挙げている時間が長いことで、筋力訓練にもつながっています。また、風船を小さくふくらませたり、重くすれば、さらに効果が期待できます。

④姿勢をよくし、胸郭を拡張

する。これは、ゲーム中脊柱をそらすことが姿勢をよくし胸郭が拡張され肺活量の増大につながるといえることです。⑤体の捻れを作り出す。風船を打つという動作は、強く大きく打つほど体の捻れを伴います。この体を捻るといふことは、あらゆる動作の基本で



風船バレーの様子

あり、片麻痺の方や、パーキンソン病の方にとつて、大切な効果の一つです。⑥空間認知の改善。これは、私たちは自分の体を中心にして、

右と左というのは均質な空間になつていてと思えますが、片麻痺の方の場合、麻痺した体を基準に空間を再構成していかねばならないため、それに役立つといえます。

⑦耐久性の向上、ふだん何もせずに座っている場合、非常に時間は長く感じるものですが、ゲームに熱中した際その座っていた時間は、短く感じるものです。そういった際にこの効果は得られやすいと考えます。

以上のようなリハビリ効果が期待でき、単なる遊び、ゲームではないということがわかりただけだと思います。このように、遊びながらリハビリをおこなうということ「遊びリテーション」という新しい言葉があり、老健でおこなっている「レクリエーション」は、「遊びリテーション」とも呼ぶことができます。今回は、レクリエーションをおこなうことにより機能訓練につながるといふことを記載しましたが、次号では、レクリエーションに参加することとは、生活のリハビリにもつ

ながるといったようなことを紹介します。

ニューフェイス 紹介



田村 浩 司 理学療法士

七月一日より、当施設勤務となりました。やはり病院リハビリでの業務とは異なり、自分がセラピストとしての役割をどこからどこまで果たせるかなど多くの悩みをかかえる毎日です。今後は、入所のみなさんが、楽しい生活を送れる様、毎日の訓練や月例行事など、老健職員の一員として、チームワークを大切にやっていきたいと思っています。

◇行事紹介◇

5月 端午の節句



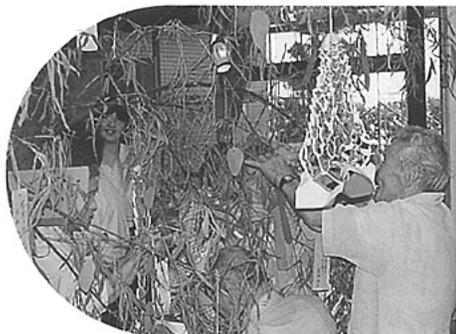
調理実習 お好み焼



6月 さなほり会



お化粧講習会



7月 七夕まつり





毎月、第二、四木曜日には当老人保健施設二階にて、カラオケ教室が開かれております。入所者の方々は、その日を楽しみに心待ちにしています。

今回は、その教室で、入所者の方々に歌の指導をして頂いている大橋茂先生を紹介致します。

ボランティヤ コーナー

質問事項

- ① 始めた動機
- ② レパートリー(作品)
- ③ 施設に対して一言
- ④ 今後の抱負

大橋 茂

① 若い頃は各地でのど自慢大会に出場し、毎回優勝しておりました。素人名人会でも名人賞を数回授賞、NHKのど自慢十三回合格し、最終的には県主催の大会で但馬代表に選ばれ、決勝大会で優勝県名人となりました。県のチャンピオンと夢が叶えられたことを区切りとしてそれから人を指導する側の立場となり現在印刷業の傍ら歌謡教室を開いています。

② レパートリーと言えば指導曲ですが十年以上になりますので、一七〇曲以上になります。殆どが新曲を追って



③ 老健と言う施設は耳に聞いていましたが内容は判りませんでした。足を運んで感じた事は、職員の方々が一生懸命従事されていることです。四季折々色々な催しを考えて入所者の方に生甲斐をあたえ、職員の方々は誇りのもてる職場、施設と感じています。

④ 依頼を受けて始めた事ですが最初の頃は正直言って他の教室と違って考えていた以上に色々な面で気も使い大変でした。しかし二、三ヶ月過ぎた頃には入所者の皆さんと打ち解けることができ、指導も大分やりやすくなったように感じ、今では元気に楽しそうにマイクを手にしておられる姿を見ると、ホッとした満足感を得るようになりました。明るい雰囲気が続けたいと思っています。



八鹿高校
体験実習



日光保育園



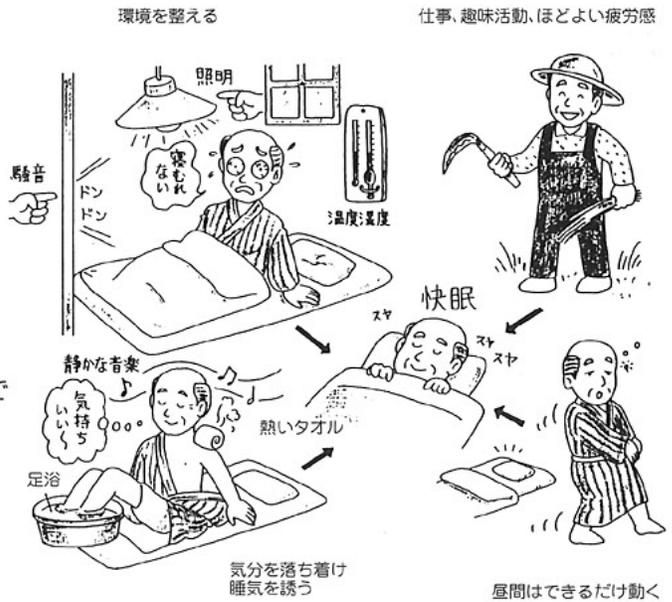
介護シリーズ

就寝のお世話

睡眠のための留意点

ポイント

- ① 老化により眠りが浅くなることが多い。
- ② 日中は寢床から離れ活動的に過ごす。
- ③ 温度、湿度、照明、騒音に配慮する。
- ④ 足浴や入浴も安眠効果がある。
- ⑤ 寝ごこちのよい寝具、暖房具を用いる。
- ⑥ 夜中にトイレの回数が多い時は、室内でポータブルトイレを使用する。
- ⑦ ラジオ、読書で眠気を誘う。
- ⑧ 夕食の時間、量に気をつける。
- ⑨ 眠れない日が続く時は医者にご相談する。



利用者の声

今回は、入所者の方にインタビューして、入所中の生活について、尋ねてみました。

インタビュ

一、老健の生活はどうですか

- ① 食事は？
- ② お風呂は？
- ③ リハビリは？
- ④ よかった事は？
- ⑤ 楽しかった事は？
- ⑥ 困った事は？

二、老健について一言

(希望・意見など)



岩木はな子

- 一、老健の生活はどうですか
- ① 言う事ない。満足してる。
 - ② お風呂もええ。職員さんによろしてもらえ。
 - ③ さあなあ、行きよったけど疲れるんで、今頃は一日はさみに行ってる。毎日行ったらええやろうけど。

- ④ 何にもええ。あじこうしておくれるし、職員さんもようしておくれる。

⑤ 病院に出たりするんが楽しい。行事に出たりするんが楽しい。

⑥ 困った事はひどうないなあ

二、老健について一言
楽しいことばかりで、別にあらへん。ここに來させてもらってから、ほがらになつた。ここにおつたら、年寄りばかりで話があうし、具合ええ。



丸橋かね

- 一、老健の生活はどうですか
- ① おいしい。たまに嫌なものもある。
 - ② 具合良く入れてくれる。
 - ③ 一階へ降りなあかんから困る。(車椅子がこげない)
 - ④ 紙芝居や踊りなど観れた事
 - ⑤ 右に同じ
 - ⑥ 起きたい時に起きられないことや、行きたい所へ行け

ないこと。
二、老健について一言
職員の皆さんが良くしてくるからうれいしです。
忙しいやろうけど、頼んだらすぐに來て欲しい時もある。

編集後記

☆朝夕、涼しくなつて参りましたが、夏の疲れを感じる、今日今頃ですが実りの秋をめざしてスタートしよう。

☆8月の暑い暑いある日

やぐらに提燈、お好み焼にポップコーン、ビール片手にいざ出陣。待ちに待った盆踊り大会、準備もむなく、空からジャァー、ポラントピアの皆さんごめんなさい。

又来年よろしくお願ひします。

☆「老健だより」では、これから皆さまのご協力をいただき誌面づくりをしていきたいと考えています。
どんなことでも結構です。ご意見や要望など、どしどしお寄せください。

編集委員一同