

老健たより

第16号

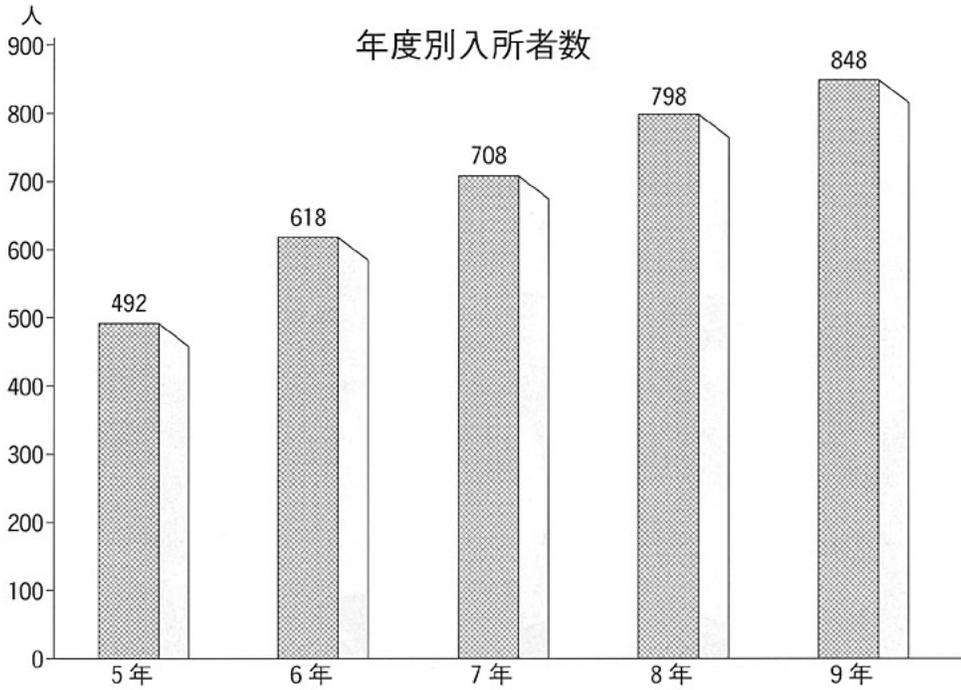


明るい笑顔、大事にしたいです。

地域に役立つ老人保健施設	2
老健でのリハビリテーション	3
行事紹介	4
ボランティアコーナー	5
お手軽クッキング	5
介護シリーズ	6
デイケア通信	6
編集後記	6

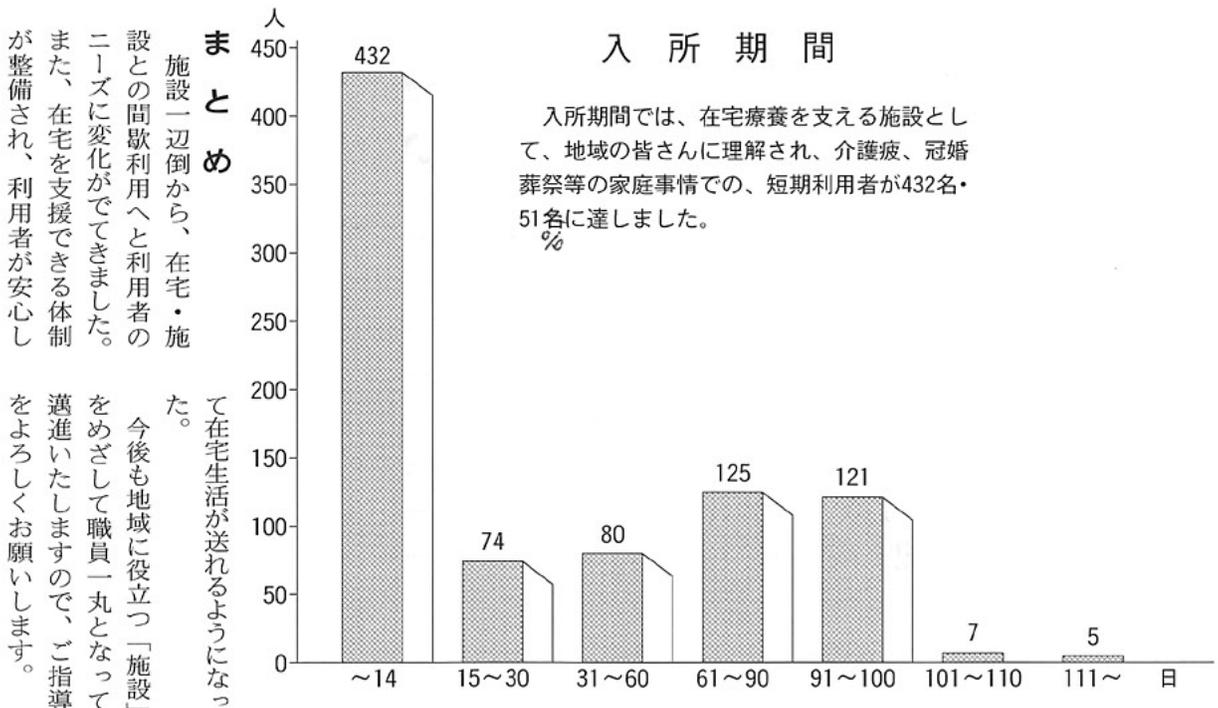
地域に役立つ…老人保健施設

5年連続利用者増加



地域と共に歩み始めて五年
老人保健施設の利用者は着実に
上昇・平成九年は八四八名
の利用になりました。
地域のニーズに対応できる

施設づくりができつつあるも
のと思われれます。
年度別入所者数・在所期間
をグラフにしました。



まとめ

施設一辺倒から、在宅・施設との間歇利用へと利用者のニーズに変化ができました。また、在宅を支援できる体制が整備され、利用者が安心し

て在宅生活が送れるようになった。

今後も地域に役立つ「施設」をめざして職員一丸となって邁進いたしますので、ご指導をよろしく願います。

老健でのリハビリテーションその6【腰痛体操 その2・3】

今回も前回に続き「腰痛体操」を紹介します。疾患別の体操です。

腰痛体操（2）

主に腰椎変性迂り症、腰椎分離症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間関節症の方々を対象としたものです。具体的には、医師または理学療法士と相談の上行って下さい。

①基本姿勢



仰向けで両膝を立て、深呼吸をします

②へそのぞき



お腹に力を入れ、へそをのぞきこむようにして頭を持ち上げます

③両脚かかえ



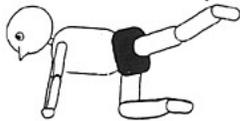
両膝をかかえ、胸に近づけます

④股関節の前を伸ばす



片膝立ちから体をゆっくり前へ押し出します

⑤脚上げ

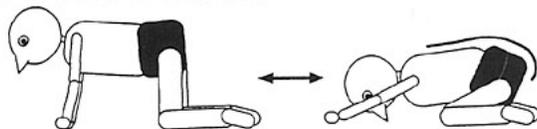


四つ這いから足を後ろへ持ち上げます
この時、膝を反らせすぎない

腰痛体操（3）

主に腰椎椎間板障害、腰椎椎間板ヘルニア、坐骨神経痛の方々を対象としたものです。具体的には、医師または理学療法士と相談の上行って下さい。

①四つ這いからの座り込み



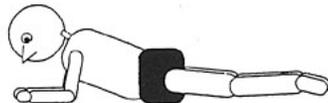
四つ這いからゆっくり後ろに座り込みます

②腹這い：5分

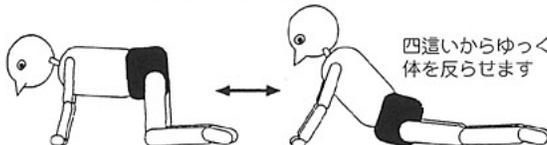


③肘立て：5分

腹這いからゆっくりと上体を起こし肘立てとなります
5分たったら戻します



④四つ這いからのそり返り



四つ這いからゆっくりと体を反らせます

リハビリの時間ですよー!!



◀ みんなで楽しくクッキング。



調理実習の様子



◀ ここで訓練するのが楽しみです。

歩行訓練の様子



◀ 起きていると表情も違いますね。

坐位訓練の様子

◇行事紹介◇

4月 花見会



見事な舞に皆んなウットリ



かんぱ〜い! さぁ皆んなで飲みましょう

5月 端午の節句



園児さんからプレゼントをもらって大感激

三色だんご作り



皆んな何個丸められたかな



3月 おひなまつり



かわいい園児さんといっしょに楽しい時間を過ごしました

2月 節分(巻きずし)



なかなかの手さばき、エプロン姿がよくお似合いです

ボランティアコーナー

実習を終えて

小西 八重

『勇気を出して行動する』
これが実習させて頂くにあたって心に決めた目標でした。

いままでやったことのないことを経験するのだから、緊張して当然と思いつつも、実際に迷ったり、おそれたり、心配したりと行動に移せないことを反省する毎日でした。

けれども、家で介護できないので入所させて欲しいと相談に来る家族の切実な思いや、退所前訪問の時、おばあちゃんの嬉しそうな笑顔を見て、又、職員の力添えがどれほどの励みになるかを知り、私も人に喜んでもらえる仕事をしたいと心底思うようになりました。

また、職員の皆様の熱意ある仕事ぶりに、入所者、家族の方のために真剣になる姿に深く心を打たれました。
『勇気を出して行動する』

容易なことばではないと思いますが、強い信念、熱意、感謝の気持ちを持つことで勇気も湧いてくるということを、実習を通し学ぶことができました。

八鹿小来所

去る二月二十八日、八鹿小学校より四七名の小学生が来所してください、交流会を催しました。



手話やハンドベル、ペープサート、楽器演奏、パトント、いろいろと披露していただき利用者も、楽しいひとときを過ごすことができ、大変喜んでいました。



ありがとうございました。

お手軽クッキング

消化がよく、滋養強壮効果のある山芋とピリッと辛い明太子で、いっぷう変わった焼なすはいかがですか？口当たりがよくさっぱりしているので、食欲のない時にもおすすめです。

焼なすのメンタイとろろかけ

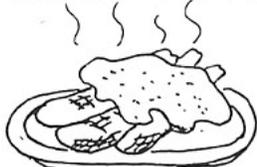
*****77キロカロリー*****

★材料（4人分）

- ナス…………… 8個
- 山の芋…………… 150g
- 辛子明太子…………… 大1/2腹
- 薄口しょうゆ…小さじ1杯

★作り方

- ①ナスはへたの回りを取り、熱した焼き網に間隔をあけてのせ、強火で焼きます。
- ②皮が黒く焼けたら冷水にとり、冷めたら皮をむき冷蔵庫で冷やします。
- ③明太子は薄皮に切り目を入れて、身を取り出します。
- ④山の芋は皮をむいて、目の細かいおろし金ですりおろします。
- ⑤少量の明太子を飾り用に取り分け、残りを4のとろろに混ぜ、薄口しょうゆで調味します。
- ⑥ナスのへたを切り、縦に切り込みを入れて器に盛り付けます。
- ⑦5のとろろをナスの上につけ、飾り用の明太子に乗せて出来上がり。



まゆみ

介護シリーズ

車椅子の動かし方

ベットから、椅子に腰かけられるようになったら、なるべく車椅子を利用し寝床から離れるようにします。天井だけの世界から四季折々の変化のある外の世界を眺めることは、脳の働きを活発にし、さらに移動できれば、社会との触れ合いもあり、もっと刺激的な生活リズムを取り戻すこともできるでしょう。

平らな道を動かすのは簡単ですが、段差や坂道等の動かし方を紹介します。

〈昇降〉



(ステッピングレバー)

①進む方向のままステッピングレバーを踏みつけながら、ハンドル(グリップ)を押し下げて、前輪を段差上に乗せます。

②後輪から上げる場合も、ステッピングレバーを踏みつけ、前輪を上げて、後輪を上へ引き上げます。段差が狭いような場合に使用しますが、通常は①の方法で行います。



〈坂道昇降〉



上る時は前向き前進、下る時は後ろ向きで、後退しながら行きます。
(下る時は、ブレーキをかけられる時は、軽くかけると安全です。)

デイケアは、一日平均35人の方が利用されています。利用目的は、さまざまですが機能向上(身体的、精神的)をめざし日々頑張っておられます。毎日楽しく元気が出るプログラムはないかと、試行錯誤しています。利用者の中に、菊を作った経験者がおられ、今は、足が不自由で出来ない。重たい物が持てない。腰が痛くて何も出来ない。本当は菊作りをしたいが断念されています。菊を育てる楽しみをもう一度と、今年、町内の菊愛好家の方々のアドバイス等を受けながら、施設課の広瀬さんに指導していただき菊作りを始めてみました。「菊作りは、子供を育てるより難しい」と話しながら、五月に利用者の方々が、真剣な顔つきで芽さしをされました。六月に「こんなに根が出て大きくなっている」と驚きながら、8号鉢に植えかえ順調に育っています。秋の文化祭には、大輪の菊が展示できるよ

デイケア通信

う、皆さんで育てていきたいと思っています。



編集後記

早いもので今年も六月が過ぎました。暑い季節に向けて体を大切に、楽しく毎日を送りましょう。

四月よりピカピカの職員が勤務しております。利用者の皆さんご指導をよろしくお願ひします。

いよいよワールドカップの予選が始まりました。

がんばれ! にっぽん 応援よろしく!

今年も「老健だより」を発刊予定です。皆さんの声を寄稿いただき、充実した紙面を心掛けていきたいと考えております。

投稿をお願いします。

編集局

