

老健たより

NEWS FROM ROKEN

第43号



老健ドライブ 和田山の藤公園に行ってきました。

明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P 2 園芸療法について
- P 3 ろうけんスケッチ（春・夏）
- P 4 認知症ケアだより
リハビリだより

【発行】

公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 谷風三郎 平成29年6月発行

兵庫県養父市八鹿町下網場413

TEL(079)662-2355 FAX(079)662-2388

楽しい行事満載！ るうけん スケッチ —春・夏—

3月ひな祭り

皆さんで作った
おひな様の貼り絵です。



二人羽織をしたり、ゲームをし
たりと楽しいひな祭りとなりま
した。

4月 花見会



菊恵会様による
日本舞踊にうっとり。



皆さんの踊りで
アロハ～



4月 フラダンスショー

5月 柏餅作り

皆様と一緒に楽しく柏餅作
りをしました。とっても美
味しくできて大満足♪



園芸活動だより

Q どんな活動なの?

園芸療法は、「野菜作り」「花を育てる」「ガーデニング」などの植物を育てる園芸作業を通じ、仲間と協力し植物の世話をすることで、「認知症の予防・改善」「ADL(日常生活動作能力)・QOL(生活の質)の維持・向上」「精神の安定」を図るための認知症に対する非薬物療法の1つです。利用者の方々と園芸委員スタッフが計画的に種まきや植え付け、収穫を行っています。グループで協力しながらトマトやキュウリ、芋などの野菜類、パンジー・ヒマワリなどの花を育てる活動を行っています。



作業療法士 村尾貴裕

Q 目的は?

ただ植物を育てるだけではありません。参加者同士でコミュニケーションを取ることを大切にしており、参加者のリハビリテーションが本来の目的です。したがって、単に植物を育てて収穫することが目的の家庭菜園とは異なります。

今朝、咲いてたので
活けてみたの。

赤いチューリップ
綺麗に咲いたね。

同じ色や種類にそろえた方がいいかしら?

何個くらい植えたらいいの?

今年はゴーヤカーテン
で省エネに挑戦じゃ!

晴れが続くから、キュウリ
の水やりしておこうか

ジャンボひまわり!
上の階からも見えるぞー!

寄せ植え教室

5月のなでしこカフェの様子

認知症ケア専門士 森元 美由紀

日頃は、なでしこカフェをご利用いただき、ありがとうございます。毎回、介護者の皆様に参加して頂いてあります。介護の体験談や不安、悩みを話す中で、少しでも気持ちが楽になるようなカフェを目指しています。

5月17日(水)に行われたなでしこカフェは、現在老健と訪問看護で実習中の看護学生7名も参加させていただきました。カフェに参加された看護学生の感想を一部掲載します。

「なでしこカフェでは、介護者の方がどのように介護されているのか、また介護をする中での思いを聞かせて頂きました。介護者の方が集まり話す機会や自分の生活時間、楽しみなどを持つことも介護者・療養者の心身の健康を維持するために大切だと思いました。」

「なでしこカフェに参加し、自宅で介護をされている家族さんの思いを聞かせて頂きました。介護をする中での葛藤やその中でも楽しまれていることを知りました。‘私が介護をしなくては’という責任感を感じておられることも知りました。

利用者さんだけではなく、家族さんの思いにも耳を傾けることができる看護師になりたいと思いました。」

今回のなでしこカフェは、介護者の方の憩いの場だけではなく、これから看護を担う学生の学習の場ともなりました。今後のなでしこカフェでは、介護者の皆様方にも、色々な情報を提供する事も考えています。毎月第3水曜日、なでしこカフェで皆様のお越しをお待ちしております。



自主運動による「自助」のすすめ

理学療法士 秋山 一平

近年、住み慣れた地域で在宅生活を営んでいくための全国的な取り組みとして、“地域包括ケアシステム”の構築が進められています。

その中には「4つの支援」という考え方があり、「自助」「互助」「共助」「公助」が挙げられています。

4つの支援の中でも「自助」はとりわけ重要とされています。自助というのは、自分でできることは自分で行うというもの。住み慣れた自宅・地域で暮らすために、定期的な検診を受ける、介護予防教室に通うなど、生活における課題を自発的に解決しようとする力が必要とされています。

自助

自分でできることは自分でする

共助

生活でのリハではめてみよう。

公助

介護保険サービス等の利用

在宅
ビリに当
ま
互助
地域・住民との助け合い

行政などの公的サービスの利用

当施設では、私たち療法士をはじめ全職種がリハビリに関わらせていただいているが、それ以外に職員が直接関わらずご自身のために自らが行う自主運動が「自助」に当てはまります。在宅生活というリハビリの時間が限られる環境では自主運動も重要なリハビリであり、これを充実させることは心身機能の維持だけでなく生活の質を向上させる一助になります。言い換えると、自分の生活を自分で助けるということです。

「なにをしたら良いのかわからない。」という方は、自主運動の内容を私たち療法士が提案させていただくことも可能です。ご希望の方や、気になる方は是非一度ご相談ください。

みなさんも自主運動による「自助」、はじめてみませんか？