

# リハビリ・デイ「にじ」新聞

〒245-0014  
横浜市泉区中田南4-26-10  
TEL:045-801-7326

平成30年 夏号

## 「納涼祭」今年もありがとうございました。

開催にあたり、地域の皆様には、改めまして例年以上のご協力を頂き、心から感謝申し上げます。

今年も「ワッショイ、ワッショイ」とお神輿を威勢よく練り歩けば、祭り好きの国民性でしょうか、歓声が沸き上がり、しばし時を忘れ笑顔が溢れていました。

そして、恒例となった盆踊りも、はっぴを着て楽しみました。太鼓の音に合わせ自然に手が動いていました。縁日では、真剣な眼差しでチャレンジされていました。

最後になりましたが、今年もたくさんの方のご協力を頂き、笑顔がいっぱいの賑やかな納涼祭となりました。まだまだ厳しい残暑が続いていますが、くれぐれもご自愛ください。まずはお礼申し上げます。ありがとうございました。

管理者 吉川 則子

## リハビリデイ「にじ」では 9/17(月) に家族会を開催致します。

当日は、ショートステイと合同の敬老会として【お楽しみ昼食会】があります。昼食では「マグロの解体ショー」をはじめ、静岡から来て下さる料理人さんの静岡名産・郷土料理のバイキングを皆様に楽しんで頂きます。

ご家族様には美味しい物を頂きながらデイやショートステイのご様子を見たり、日頃、抱えている介護の悩みや、介護の知識などをご家族同士、職員と共有・相談して交流を深めて頂きたいと考えております。

既にお手紙でお知らせしておりますが、奮ってご参加して下さいませ宜しくお願い致します。



尚、ご不明な点などありましたら、【工藤】までご連絡下さい。

介護主任 工藤 綾

わっしょい  
わっしょい



## 納涼祭

8月20日～25日に亘って納涼祭を行いました。利用者様、ご家族様及び地域の皆さまのご協力もあり無事に終了することが出来ました。



東原町内会 太鼓の皆様  
力強い太鼓を披露してくれました



素敵なフラダンスを  
一緒に踊りました



ノンアルビールで  
かんぱ〜い！！



# 行事報告

## 外出支援リハビリ

6月7日と、今年度前半の外出リハはイトーヨーカドーへお買い物に。それぞれお小遣いを手に、欲しかった物を買って求めています。そのあとはおやつタイム、好きなメニューを選んで召し上がっていました。



### \*効果\*

地域社会との交流及び能動性の向上



## 調理リハビリ

にじの畑で採れたじゃがいもを使い、ポテトサラダとカレーを作りました。じゃがいもを洗い、ピーラーで皮をむき、ゆだったじゃがいもを潰したりと、真剣に取り組んでいただけました。出来上がったメニューは昼食の一皿となり、皆さま喜んで召し上がっていました。



### \*効果\*

生活機能の維持・向上を図ります。

ポテトサラダの出来上がり～



## 園芸リハビリ

初夏の日差しが気持ちの良い日にお花の植え付けや種まきなどを行いました。水やりなど継続して行っています。



### \*効果\*

植物を育てる体験を通して、心身の機能を改善しリフレッシュ効果が得られます。また、適度な運動によって新陳代謝が高まり快眠導入をもたらします。



紙コップでけん玉を手作りしました。



## 体を動かすリハビリ

### \*効果\*

楽しくゲームを行いながら、上肢・下肢の筋肉を使い運動効果を上げています。



新聞紙を丸めてポ～ン

## 手指を使ったリハビリ

### \*効果\*

手指の機能訓練です。指先を使う事で、脳の活性化を促します。

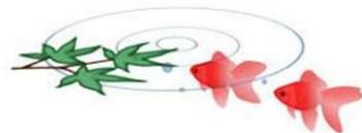


せんたくばさみゲーム

円盤状のボール紙に色とりどりの毛糸を巻き付けた花を作り、壁画制作を行いました。



# 熱中症ゼロへ



熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- 症状**
- ・めまいや顔のほてり
  - ・筋肉痛や筋肉のけいれん
  - ・体のだるさや吐き気
  - ・汗のかき方がおかしい
  - ・体温が高い、皮膚の異常



## 予防・対策

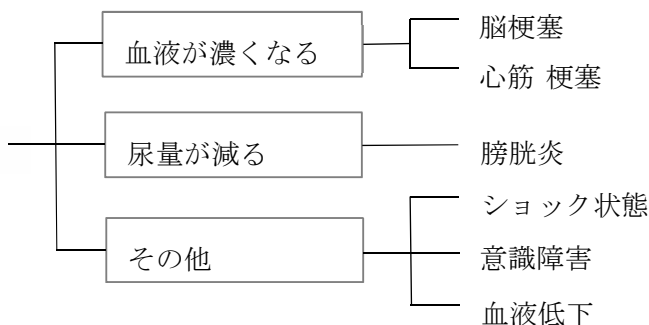
- ・気温や湿度を計ってしる
- ・室温を涼しく
- ・【水分】を計画的にとろう
- ・お風呂や寝る時も注意しよう
- ・【お出かけ】は体に十分配慮して
- ・【周りの人】が気にかけてよう

## アドバイス

熱中症は、自分では気づきにくいので周りのひとが声を掛けてあげて意識がしっかりしているかなど気を付けることが大切です。特に近所に高齢の方がいたら、注意してあげましょう。昨今、孤独死などと言われていますが、まず声をかけてあげて、お茶をどうぞ!と言えるようなご近所付き合いが大切ですね。



## 脱水症状



## 高齢者は脱水症状になりやすい

高齢者が脱水状態になりやすいのは、渇きを感じる神経の働きが鈍くなっていることと暑さ寒さを感じにくくなっていることなどが主な理由です。

さらに、「食欲不振」、「嚥下障害」などによって水分摂取できない場合や「発汗」、「嘔吐」、「発熱」などが原因で、水分が多量に体外に出ていく場合もあります。

また、尿失禁や頻尿のある人は、意識的に水分を控え、脱水状態になりやすい傾向があります。尿失禁や頻尿の予防・改善は水分の摂取を減らすのではなく、腹部や下肢の筋肉を強化する運動などを取り入れましょう。

看護師：横森 美栄

## 個別機能訓練Ⅱ



生活目標を達成するための個別性のある訓練を提供しています。マンツーマンで行う筋力トレーニング、段差運動、歩行訓練では体調に合わせながら、無理のないように進めています。脳トレは認知症予防にも効果があり、その1つとして手先を使う作業は効果が高いと言われています。図形パズル、豆移しなど他にも沢山の訓練グッズがあり参加を促しています。昔を思い出しながら、あやとりをしたり、会話をする機会が増えるよう関わっています。

看護師：原 美幸



# 毎日できるカンタン体操

## 【基本姿勢】



1. 肩幅に足を開く。



2. 少し前に座る。骨盤を前に出す。背中はもたれない。

## ×【悪い例】



## 【回数の目安】

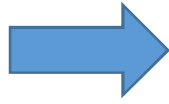
1日に10回を  
2～3セット



## 【腰痛予防体操】[腹横筋トレーニング] 腰を支える筋肉を鍛える



胸をふくらませる。  
胸式呼吸であることを心がける。



機能訓練士：山本三重子

背骨の変形を防ぎ、  
歩行のふらつきも  
予防できます！！

1. 座ったまま手をお腹にあて、息をたっぷり吸いながらお腹をへこませる。

2. 口から息をゆっくり吐きながら、力を抜く。

## マシン無料開放紹介

### 【利用時間】

毎週(月～土曜日) ① 8:30～9:30 ② 16:30～17:30  
予約制

近隣住民の60歳～80歳代の方々がほぼ毎日、夕方にご利用されています。健康とご近所さんとのつながりに役立っています。



筋力トレーニングに励まれているみなさん



T・I様

### 【利用者のコメント】

「町内の回覧で知った」「健康のために通っている」「近くて無料なのが魅力」「夕食準備前の空き時間を利用」「利用者同士、近所で会うとお話しをしています」

## 行事予定

**敬老会：9月13日(木)～9月15(土)**

- ★マジックショー(9/13)
- ★美空ひばりショー(9/14)
- ★スタッフによる一芸(9/15)

**家族会：9月17(月)**

- ★お楽しみ昼食会
- ★バイキング
- ★マグロ解体ショー

## 敬老の日



皆様の参加をお待ちしております!!

## 編集後記

にじの30年度スタッフスローガンは“見つけよう・増やそう・「できること」と「笑顔」”です。私たちスタッフは皆様の笑顔を引き出せるよう毎日頑張っています。そして皆様の笑顔に毎日元気を頂いています。そんな笑顔が伝わるような新聞作りを目指しております。先月からリニューアルしたにじ新聞を今後とも宜しくお願い致します。

担当：山田・入木田