

たすけあい泉

# にじりハビリティ新聞

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

令和元年(2019年) 秋号

8月19日・20日・24日と、恒例の納涼祭を執り行いました。  
今年も三友会の踊りの先生方をお呼びして、皆で盆踊りを楽しみました。



お神輿登場！！



わっしょい

わっしょい



三友会の踊りの先生方、  
今年もありがとうございました。

掘って掘って

また掘って～



## 納涼祭



に入った～！



先生方によるお座敷小唄♪

たくさん釣れるかな

## 縁日

盆踊りの後は、輪投げや釣りゲーム、ボール入れなど童心に帰って縁日を楽しまれました。

おやつは屋台風、たこ焼きとチョコバナナです。美味しいと好評でした！







# 敬老会



敬老の日おめでとうございます

9月16日・17日の敬老会では、昨年に続いて全国を飛び回る持田ジュンさんの「美空ひばりショー」と、現代舞踊の方々の踊りを楽しみました。

## 現代舞踏の皆様



全員に手作りカードをプレゼント♡

## 美空ひばりショー



皆様、華麗な舞いを披露してくださいました。なんと御年97歳の男性が年齢を感じさせない踊りを見せてくださり、長寿の秘訣などお話ししてくださいました。

素敵な歌声にうっとり・・・

「にし」のご利用者様の内訳は現在

- 100歳代…2名
- 90歳代…15名
- 80歳代…34名
- 70歳代…15名
- 60歳代…2名です。



最後に全員で記念撮影をしました。

♪いつまでもお元気でお過ごしください

## 家族会のご報告

9月17日(火)に【にしりハビリデイ】では、ご家族の皆様「デイ」での日頃の様子を見ていただき、日々抱えている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思い「家族会」を企画し、娘様・息子様・奥様などのご家族9名の参加がありました。

専門スタッフによる福祉用具のご紹介の後、にしのアンケートで毎回ほぼ全員から『満足』との意見を頂く食事を、調理員より工夫や注意点の話を聞きながら試食して頂きました。「こんなに薄味なのね」「煮物もあんかけにすると食べやすいわ」など、ご家族同士でワイワイお話にも花が咲き始めました。



## 認知症カフェ



それからは、たすけあい泉理事長による【認知症カフェ】。より早い段階で認知症の進行の予防が始められれば、その分今の生活を長く続けることが出来、自分らしさをより保つことが出来ます。お茶を飲みながら認知症について学びました。皆さん、熱心に書き留めたり、質問をされていました。

最後に、管理者・相談員・介護主任を交えての懇談会。「今まで自分で抱え込んでいた事を話せてよかった」「皆さんはどうしていますか？」などご家族同士での活発な質疑応答がみられました。終了時間は大幅に過ぎてしまいましたが、まだまだ話し足りない様子でした。

そこで！家族会を定期的を開催し、ご家族同士やデイサービスのご様子などお話できる場を作ります。次回は令和2年1月に開催します。詳細は「にし新聞」などでお知らせしますので、是非ご参加ください。皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております。



## 試食会



管理者 工藤 綾



## 季節の変わり目の注意

夏から秋にかけては、1日の寒暖差が大きい季節です。季節の変わり目は体調を崩し、風邪などをひき易くなると言われていますが、皆様、体調はお変わりなく過ごされていますでしょうか。

私たちの身体は、気温などの環境の変化に対応するために、**自律神経**という**㉑活動する神経(交換神経)**と**㉒休息をする神経(副交感神経)**が働いています。この**2つの神経がバランス**を取りながら、身体の動きを調節してくれています。しかし、気温の変化があまりに大きいと、この自律神経の働きが乱れて、疲れやだるさといった体調不良につながってしまいます。

体調を崩さないためにも、季節の変わり目の時期は、自律神経のバランスを整え、寒暖差などの環境の変化に耐えられる身体づくりを心掛けましょう。

### <予防と対策>

**自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を送ることが大切です。**

- ① 食事はバランス良く摂りましょう。
- ② 適度な運動で身体を動かしましょう。
- ③ ゆっくり入浴し、身体を内側から温めましょう。
- ④ 睡眠をしっかりと取りましょう。
- ⑤ 衣服で温度調節をして、身体を冷やさないようにしましょう。

体調がすぐれないと感じたり、不安な事などありましたら、いつでも看護師にご相談ください。

看護師 天地舞子



## 機能訓練と身体機能評価について

デイサービスで行う機能訓練は大きく分けて2種類あります。介護員が行う**パワーリハビリ(集団体操やマシンを使った体操)**と機能訓練指導員が行う**個別機能訓練**です。介護員に協力してもらい、身体機能評価としてパワーリハビリ該当者に3項目の測定を行いました。それぞれの種類について説明したいと思います。



### ① 握力(筋力)

握力は全身の筋力の状態を反映します。握力が弱くなれば全身筋力も弱くなると考えても良いと思います。また咬合力も相関関係があると言われています。

### ② 5m 歩行(歩行能力)

移動の能力の程度を反映します。

### ③ 片足立ち時間(バランス能力)

片足で立った時の バランス能力の程度を表します。バランスが崩れた際に補正する能力が反映されます。

今回は1月に続き2回目の測定となりました。

数値が大きく変わらなかった方、項目によっては数値が下がってしまった方、上がった方それぞれでしたが、個別機能訓練としての個別性のある関わりを続け、様子を見ていきたいと思っております。

測定を行なった方は**8月以降の個別機能訓練計画書の評価**の部分に記載してありますのでぜひご覧になってください。

機能訓練指導員 原美幸

## キッチンデー再開!



ねらい

○手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。  
○皆と協力して作り上げることで、協調性や充足感を得る事ができる

10月より再び**土曜日**のキッチンデーが始まります。

「にじ」の畑で育てた野菜を利用して、皆で主菜を作って昼食にいただきます。

みんなで作るとより美味しい昼食。

10月5日(土)は**ハヤシライス**、19日(土)は**チキンボールのクリームソースがけ**を予定しています。

**曜日の振替・臨時のご利用お待ちしております。**





お待たせ  
しました！！

## 浴槽リニューアル



大変ご不便をおかけしていましたが、いよいよ浴槽のリニューアルが終わり、大浴槽の使用開始！  
浴室も新たに「あやめ」と命名しました。  
男女日替わり使用となりますが、どうかのびのびとご入浴ください。



広くて泳げそうね！  
との声も・・・

## 午後のリハビリ・レクリエーション

午後は週変わりのメニューで、リハビリ・レクリエーションを行っています。

### 身体を使う(上肢・下肢)

足で風船を膨らませるゲーム  
(下肢)



大きく  
むくらめ！



カラーボール  
玉入れ(上肢)  
時間内にいくつ入れられるかな

わらい

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。

### 手指を使う

納涼祭に飾るちょうちんを  
今年は手作りして頂きました。



かわいい  
ちょうちんが  
出来ました。

わらい

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。

麻雀 週2回麻雀ボランティアの方がみえて、腕に覚えのあるご利用者様が楽しく卓を囲んでいます



スタッフの  
お手伝い

得意なこと、したいこと、日常生活の作業を通して心身の機能の維持・向上をはかります。



包丁砥ぎは  
任せて



## 新しいスタッフ紹介

近藤 洋子さん

全く門外漢な仕事(介護)に縁があって就く事が出来ました。中々難しい仕事だなあと連日悪戦苦闘しています。だんだん介護の仕事が好きになってきている今日この頃です。どうか宜しくお願いします。



## 行事予定

10月9日(水)・10日(木)・12日(土)は運動会。  
赤白に分かれ競技します。スポーツの秋です。楽しみながら身体を動かしましょう。

11月 お買い物外出機能訓練  
春に行かれなかった方対象です。

12月 クリスマス会  
楽しい企画を計画中です。