わたぼうしだより

居宅介護サービスセンターわたぼうし

〒717-0007
岡山県真庭市本郷1825-6

わたぼうし居宅介護支援事業所　TEL(0867)44-5521
訪問看護ステーションわたぼうし　TEL(0867)44-2513
ヘルパーステーションわたぼうし　TEL(0867)44-4550
デイサービスセンターわたぼうし　TEL(0867)44-5311
Fax(0867)44-7811　【各事業所共通】
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：watabo@katsuyama-hp.or.jp

2014年 春号

生きがいデイサービス

生きがいデイサービスでは、家に閉じこもりがちな在宅の高齢者に対し、給食・健康相談・運動指導などを行い、要介護状態にならないよう予防のサービスを行っています。デイサービスセンターわたぼうしでは月二回第二、第四水曜日に実施しています。

二月二十六日真庭交通安全協会シルバーセイフティーサポーターの宮田裕子さんから交通安全についてビデオを見たり話を聞きました。身の安全を守るためには目立つ服装や色・反射材をつけることが大切だと教えていただき、反射材を杖や靴に貼ってもらいました。

山田養蜂場にイチゴ狩りに行き新鮮なイチゴをおなかいっぱい食べました。

日帰り旅行で鳥取花回廊に行ってきました。チューリップなどの花が咲きとてもきれいでした。

美甘のクリエイト菅谷で陶芸作りに挑戦しました。出来上がった作品は世界にひとつだけの器で、毎日大切に使っています。

ハンドベル ～リンガーズ～

二月二十七日、初めて湯原温泉女将の会「リンガーズ」の五名をお招きしハンドベルの演奏会をしました。演歌やなつかしい歌謡曲、八曲の演奏を披露していただきました。曲と曲の間には楽しいお話に加え、素敵な歌声も聞かせて下さいました。ハンドベルの演奏を初めて聞く方もおられ、最初は硬い表情でしたが、曲が進むにつれて一緒に歌い、ホール内は大変盛り上がりました。また来てくださることを約束してミニコンサートは終了しました。

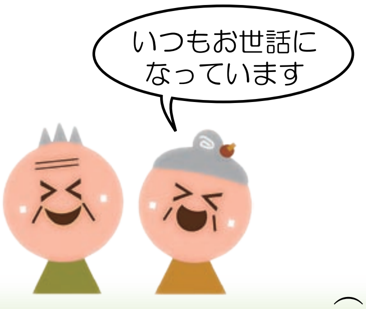
（池田直）

心に響く大正琴

一月三十日、岡田香真流すずらん教室の方が、大正琴の演奏に来られました。曲に合わせ一緒に手拍子をしたり、歌を口ずさみホール内が一体となりました。

大正琴の音色は利用者様の心に響き、感動を与えてくれました。

（山田）



実習生とのクッキング

三月六、七日の二日間、美作大学の実習生さん二人と一緒に、おやつ作りを体験しました。材料やつくり方を丁寧に説明してもらい、一日目はクレープ、二日目は蒸しパンを作りました。クレープのフルーツを切ったり生クリームを混ぜたり、蒸しパンの中にはかぼちゃやレーズンのほか香りのよい練りゴマも入れました。

作ったおやつを皆でいただき、実習生さんも利用者様の様子を見て、とても嬉しそうでした。

（宮岡）

手作りの新年会

一月十四、十五、十六日新年会としてスタッフが「人生いろいろ」の歌や、花笠音頭、三味線の演奏を披露しました。日頃のスタッフとは違った一面を見た利用者様は、驚かれた様子でした。「また、して欲しい」「楽しかったよ」などと好評でした。　（植田昌）

わたぼうし勉強会
褥瘡（床ずれ）って何？

三月二十八日勉強会をしました。私たちは寝ている時無意識に寝返りを打ちます。また長時間椅子に座っている時もおしりを動かして加わっている圧の移動をします。麻痺や意識レベルの低下があるとこの動作ができなくなります。一定の部位に圧がかかり続け血流が低下すると、組織に血行障害が起き皮膚潰瘍をおこします。これが「褥瘡」です。他にも加齢により皮膚が薄くなり、失禁等いつも濡れている状態でいると褥瘡が発生しやすくなります。褥瘡を予防するには体圧を分散するマットを使用し、排泄状態にあった排泄用品を選んで行くことが大切です。褥瘡予防は介護者一人で背負わず、周囲の力と知恵を合わせて行っていくものです。

わたぼうしでは状態に応じたマットレスの選択や排泄用品の選択などご相談をお受けします。お気軽にスタッフにお尋ねください。　（小林）

ミュージック

毎月一回堀部光子先生のグループにミュージックケアに来ていただいています。大正琴やキーボードに合わせて歌ったり身体を動かし、楽しい時間を過ごしています。難しい動きでも音楽に合わせることで自然に体が動いています。利用者様同士で背中をさすり触れ合う事でリラックス効果もあり、ミュージックケアは「楽しみ・癒し・意欲向上」につながっています。　（後安）

ヨガ体操

月に二回中島かず江先生に来ていただきヨガ体操をしています。ヨガは身体に負担をかけず、持久力や筋肉をつけることができます。イスに腰掛け呼吸とともに簡単なポーズをとります。

利用者様から「気持ちがええなあー」という声が聞かれます。ヨガにはいろいろなポーズや呼吸法があり、健康についてとてもいい勉強になっています。　（後安）

観葉植物を取り入れて健康アップ

室内植物は目の保養になるだけでなく、空気清浄や殺菌などに素晴らしい効果があることがわかってきました。新緑の季節、健康にもいい観葉植物を楽しんでみませんか？

・葉っぱの広い植物が効果的（空気清浄効果）

植物の葉は光合成を行うときに炭酸ガスを取り込み、一緒に汚染空気も分解してくれます。光合成活動が早くて活発な葉っぱの広い植物ほど空気清浄能力が高くなります。

・部屋の乾燥を防ぐ植物（乾燥防止効果）

葉っぱが広くて柔らかいタイプの植物は、葉っぱから水分を蒸発させやすいので、部屋の空気を潤いあるものにしてくれます。

・殺菌力を持つ植物（殺菌効果）

樹木の中には、殺菌性菌素（フィトンチッド〈森林の香り〉）を葉っぱから多く放出しているものがあります。森林浴で心身をリフレッシュできるのもフィトンチッドによる効果です。

・六畳間一～二鉢でＯＫ！（心理効果）

植物を育てることにより、気分が落ち着きストレス解消になります。ひと部屋の中に一～二鉢の植物を置くだけでも心が和み効果的です。

・目の疲れを五分で癒す（視覚疲労解消効果）

植物を眺めることにより大脳皮質の活動が活発になり、視覚の疲労を解消することができます。実際には続けて五分間見つめることはできませんが、三十秒～一分間ほど眺めただけで楽になります。

（池田由）

コアラ通信　春の健康より

竹内統括の子供さん

平成二十六年二月二十六日、第二子が誕生しました。体重二九三四グラム、身長四十八センチの男の子でした。

二人の息子と一緒に、人生の長い時間を重ねていけると思うと、今からとてもワクワクしています。笑ったり泣いたりしながら、夫婦で力を合わせ成長していきたいです。

お礼

谷口勇様よりマッサージチェアをいただきました。大切に使わせていただきます。ありがとうございました。

玄関の風景

編集後記

四月から消費税が八％になり厳しい春がスタートしました。五％から八％に増えて負担がどのくらいになるか、実際計算すると大したことはないのですが、買いだめをしたり「大変だ、大変だ」とあまり報道におどらされないことも大事だと思います。

（むつみ）