

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あ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たり。難しい動きでも音楽に合わせて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ククス効果もあり、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、健康についてもいい勉強になっています。(後安)