

家庭で出来る**腰痛体操**

腰痛と言っても症状は様々です。椎間板ヘルニアや変形性腰椎症など、骨や神経に原因があるものは医療機関での治療が必要です。今回は、腰にかかる負担が腰の強度を上回って起こるぎっくり腰や筋肉痛に対する腰痛体操を紹介します。

椅子に座って出来るので気軽に行ってみてください

注意点

- ① 痛くなったらすぐ中止する。
- ② 息の上がらない範囲で実施する。

*「リハビリは痛いもの」は間違い！

*厳しい訓練は痛みを強くする！

楽に長く続けられるものが体に良いのです！



瓦版この村

小規模多機能の家
「この」
《第39号》
2014.10

発行
医療法人 慈孝会
小規模多機能の家 この
〒799-2436
松山市河野別府179-1
TEL 089-993-2900
TEL 089-993-2920
FAX 089-993-2911

I

腹筋を鍛える



うなづきながら踵を挙げます。
この時腹筋に力が入るのを意識します

II

腹筋の柔軟体操



両手を組んで左右にゆっくり5秒ずつ回します。わき腹が伸びるのを意識します。

III

背筋の柔軟体操



両手を組んで前下方向にゆっくり5秒間倒します。起きる時は腰への負担を減らす為、手を両膝について起きましょう。

◎9月5日デイサービスの家族会において作業療法士・田中先生にお話ししていただいた内容です。

デイサービス この村 家族会 9月6日

今年、田中作業療法士による家庭で出来る機能向上維持を目的とした運動の実演と説明がありました。その後利用者様と一緒に阿部春子さんによる“ほのぼのコンサート”で、お話と歌を楽しみました。心のこもった歌声に、涙される利用者様、家族の方々・・・感動致しました。

茶話会では、この村の様子を職員に熱心に聞かれる家族の方や、家での様子とは違った様子の利用者様と一緒にお茶を楽しまれる家族の方々など交流を深めることができました。



ぶどう狩り

天気にも恵まれ、お弁当を持参しぶどう狩りに出かけました。昔に何度も経験したであろう遠足に似たワクワクする気分が出発前より皆さんの会話がいつも以上に多かったように思います。内子に到着すると、今が旬のぶどうが沢山棚よりぶら下がっており、杖の存在を忘れるほどの早足で畑に行かれ、次々とぶどうを収穫されました。甘くて美味しいぶどうと、お弁当を召し上がられて帰りの車中でも話に花が咲き続けました。来年も元気にぶどう狩りに出掛けましょうね。

外出は特に楽しみですが、訪ねた場所で美味しい物を皆でいただく喜びは格別です。例えばじゃこ天、名物のアイスクリームやケーキなど・・・スタッフが情報を集め企画しています。これから秋も深まり食べ物も美味しい季節となります。おでかけしましょう～♡ネ

琉球太鼓

敬老の日 琉球太鼓の「バモス」一団の皆様が来てくださいました。カッコイイ演奏と踊りが繰り広げられ、音の迫力に驚きましたが、太鼓のリズムと、大人と子供を交えての踊りに感動の連続でした。途中皆さんがリズムに合わせて、手拍子をすることもあり、全員参加の楽しい時間を過ごしました。



こんなの作ってます～♡



【うさぎの外パストリー】綿を入れて立体的に仕上がっています。



【富士山】葛飾北斎の凱風快晴を参考に花紙を丸めて作りました。縦100cm×横140cmの大作です。



【雀の置物】畳表の上に手作りの雀を載せます。雀が「カワイイ」ので一気に作成です。細かい作業なのに皆さん器用です。

年末には、来年の干支【”羊“の羽子板】を作成予定です。



8月の俳句

一頻り昨日に増せり蟬時雨
美代子

食卓に自分の育てし夏野菜
セツ子

夏休みラジオ体操一二三
通

グループホーム このの フラダンス

ある日の一枚



8人の女性達、10曲のフラダンス。2人、4人、2人の3組の次々と変わる衣装、髪飾り、首飾り、手飾りの踊りを楽しみました。娘さんと一緒にみていたYさんは、親子でにこやかに話しながら。踊りの好きなSさんは、曲に体を合わせてうなづきながら。折り紙大好きSさんは、曲ごとに変わる衣装などを観ては「綺麗・きれい〜」と笑顔で。最年長Nさんは、にこやかに楽しみながら。いつも参加、皆勤賞のOさんは黙ってじーっとな。歌大好きKさんは、少しゆっくりな曲にはうっとりど・曲が変わるとフラダンスに集中!!! シャキーン 我が道を行く、Tさんは身を乗り出して、一生懸命観戦。まるでハワイの海辺にいるような~~~~優雅な気分 そんな時間を過ごしました。



小麦粉でふわふわホットケーキ 昔やきもち?

ホットプレートで焼きながらの“おしゃべり”

「あら〜これ、やわらかいな」
「おいしいわい。マヨネーズもバターも入っとの」
「昔は“やきもち”言ったなア」
「“ほうろく”で焼くのよ。“おくど”でな。火をおこしてな。」
「牛乳?卵?なんかとんでもない。いれよらへんよ。贅沢な!でも美味しかったわい。」

食べるものが少なかった自給自足の時代、奪い合って食べたこと、時間をかけて作った“やきもち”の事。子供の頃、子育ての頃を思い出しました。



【今】

小麦粉 180g
砂糖 30g
ベーキングパウダー 小さじ1半
マヨネーズ 大さじ1
サラダ油 大さじ1
牛乳 120ml
卵 1個
バター 適量
バニラエッセンス 適量

【昔】

重層
砂糖 (ちよっぽり)
小麦粉
塩 (ちよっぽり・ぼろぼろ)
水



夜勤さんのひとり言

みなさんご存知のように、61歳になると還暦といって長寿をお祝いするようになります。私もアラ還世代。気持は30代で頑張っています。来年喜寿を迎える方もいます。素晴らしいことです。元気で迎えてもらう為に夜の睡眠は大事です。不安・混乱・怒りなど持ったまま休むことのない様気持ちに寄り添う見守りを続けたいと思います。健康の為、美容の為に質の良い睡眠を取りましょう。



ちっちゃなお客様

ある日のこと、職員が9ヶ月になる息子さんを連れて遊びにきました。

しぐさや笑顔に、入居者の方も満面の笑顔!! 私たちもこんなに可愛い頃があったよね。何年前???? と指を折ることもなく大笑い。心が癒された時間でした。



新入職員紹介

鎌田弘利さん

8月まではホームヘルプふくずみに勤務しておりました。9月からこのでの勤務となりました。まだまだ緊張することもあります。入居者の方々と触れ合うなかで、日々新しい発見の連続です。これからも皆さんに安心して楽しく生活ができるよう日々勉強し努力してまいります。宜しくお願いいたします。

10月はコスモスとハロウィンのモチーフです。白い壁は大きなキャンパス。スタッフの腕の見せ所。

きれいな壁面構成ができました

小規模便利

「烏龍茶」で中華料理

「烏龍茶」へ外食に行ってきた。今日は近所のお店なので、普段あまり外へ出る機会の少ない方も一緒に当日の利用者さん全員です。中華料理はちょっとボリュームがあるかなと思いましたが、心配ご無用。よく食べられていました。

ランブシェード

陶芸教室

新人紹介

New Face

リビングに新しい仲間がやって来ました。まん丸のお腹とくりくりしたおめめがチャーミングな金魚ちゃん達です。人懐っこくて愛嬌を振りまく姿はとても愛らしく、いつまで見ても飽きません。皆さんも小規模のアイドルたちに会いに来てくださいなね。

ちなみに。。。 「ピンポンパール」

原産地は中国で、珍珠鱗、パールスケールという呼び名が本来ですが、ピンポンパールの方が一般的です。丸く膨らんだ愛嬌の塊のような姿が、特徴で人気を呼んでいます。鱗の1枚1枚に半円の真珠をはめ込んだような白い塊があることから、パールと呼ばれています。泳ぎ方も特徴的で、体の割りに小さなひれでぎこちなくフワフワと泳ぎます。

陶芸教室は色々な行事の中でも特に人気の高い教室です。講師の阿部先生はいつも簡単に作れるように下準備をしてきて下さり、作った後も微調整や釉薬をつけて焼き上げてくださいます。利用者さんたちも毎回焼き上がりを楽しみにされ、当日参加できなかった方は、残念がっています。最近では花瓶にもなるランブシェードがとても可愛らしく人気No.1の作品となっています。阿部先生、これからもよろしくお願いします。