

そよ風荘だより

平成29年11月324号



先月は、2つの台風が近畿地方に上陸し、吉野郡内でも、土砂崩れ・通行止めになっている所が、多数報告されております。皆様の地域では、いかがでしょうか？今の季節は、朝晩の寒暖の差が大きく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。又、所々では既に、インフルエンザも流行していると言う事も聞かれております。外出等の際には、手洗い・うがいをこまめに行い予防に努めて頂き、体調管理に心掛けてお過ごし下さい。

(東谷)



11月行事予定

(1階) 11月5日(日) AM ゲーム PM クッキング「蒸しパン(肉まん風)」



11月19日(日) 霜月の会「AM風船バレー PM秋津ボランティアさんによる催し物」

(3階) 11月15日(水) クッキングレク「明石焼き」・お誕生日会

(4階) 11月9日(木) お誕生会

11月お誕生日を迎えられた各フロアの利用者様にインタビューを行いました。

- ①これからの抱負を教えてください
- ②好きな人を教えてください
- ③好きな食べ物を教えてください
- ④そよ風荘の良いところは？
- ⑤読者の方へひとこと

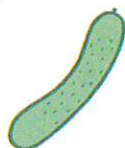
3階 T・T 様

- ①ここで穏やかにおりたい
- ②孫
- ③お寿司
- ④みんな親切にしてくれて、靴下まで履かせてくれる
- ⑤皆さま長生きしましょう



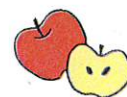
1階 M・T 様

- ①元気で生きる事！
- ②お父ちゃんが一番♡
- ③メロン・漬物(きゅうり)
- ④皆さん優しくしてくれる
- ⑤いつもお世話になっています
これからもよろしくお願いします



4階 N・T 様

- ①リハビリを頑張りたい
- ②娘
- ③リンゴ・バナナ
- ④親切にしてくれてうれしい
- ⑤皆さん楽しく過ごしましょう

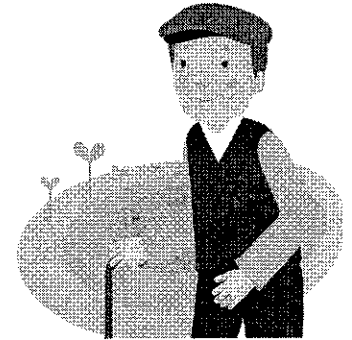


Let's Rehabilitation !!

こんにちは!! 理学療法士の植村です。
今回は「足の運動」についてお話しさせていただきます。

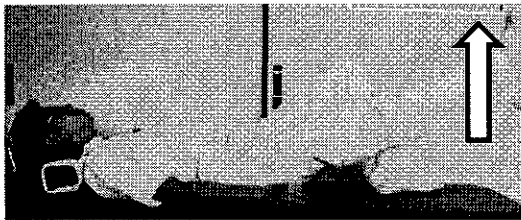
■足の運動の効果

1. 足の筋力をつけることで、歩行・立ち上がりを安定して実施できるようにします。
2. 股関節・膝関節の疼痛を予防・改善します。
3. 足を動かすことで足部のむくみを予防・改善します。



■オススメの運動

そこで、お家でも簡単にできる運動をいくつかご紹介させていただきます。



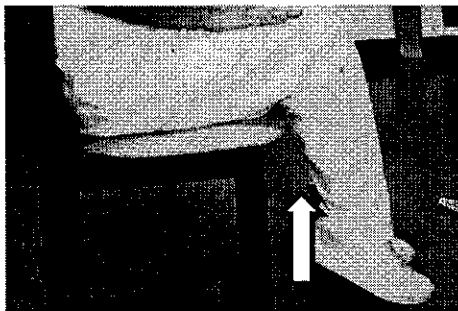
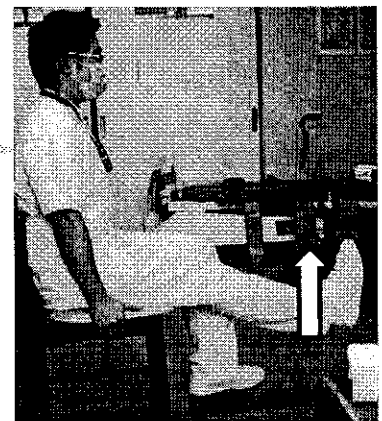
足上げ運動（寝たままで）

図のように膝を伸ばしたまま足を挙げます。

※反対側の片膝を立てることで腰痛を予防できます。

膝伸ばし運動（座ったままで）

座った姿勢で図のように膝関節を伸ばします。



足首の運動（寝たまま、座ったまま）

図のように大きく足首を動かします。

- ・運動によって痛みが出る場合は無理をしないようにお願いします。
- ・運動の回数は皆さんが無理のない範囲で実施して下さい。

■参考文献

金原出版株式会社 監修：富士武文 ここがポイント! 整形外科疾患の理学療法 改訂第2版

10月の出来事

《1階フロア》 10月1日(日)のイベントは午前中、手作りの田植えゲームと着脱の練習にもなるフリースローというゲームで楽しんで頂きました。午後のクッキングでは、南瓜のモンブランを作りました。最後の工程の絞りが一番むずかしかったようですが、素材の味を生かした大好評のおやつでした。

10月15日(日)は大運動会を開催しました。数日前から楽しみにいて下さっている利用者様も多くおられました。紅白に分かれて定番の玉入れを含め盛り沢山のプログラムで運動会を楽しみました。スタッフの競争では体を張ったパフォーマンスに笑いがあり。いつも以上に体を動かせていたり、いい効果もあったようです。「楽しかったよ。ありがとう。」のお声を掛けていただき、喜んで頂けたのだと嬉しく思っております。ご参加ありがとうございました。(藤田・上平)

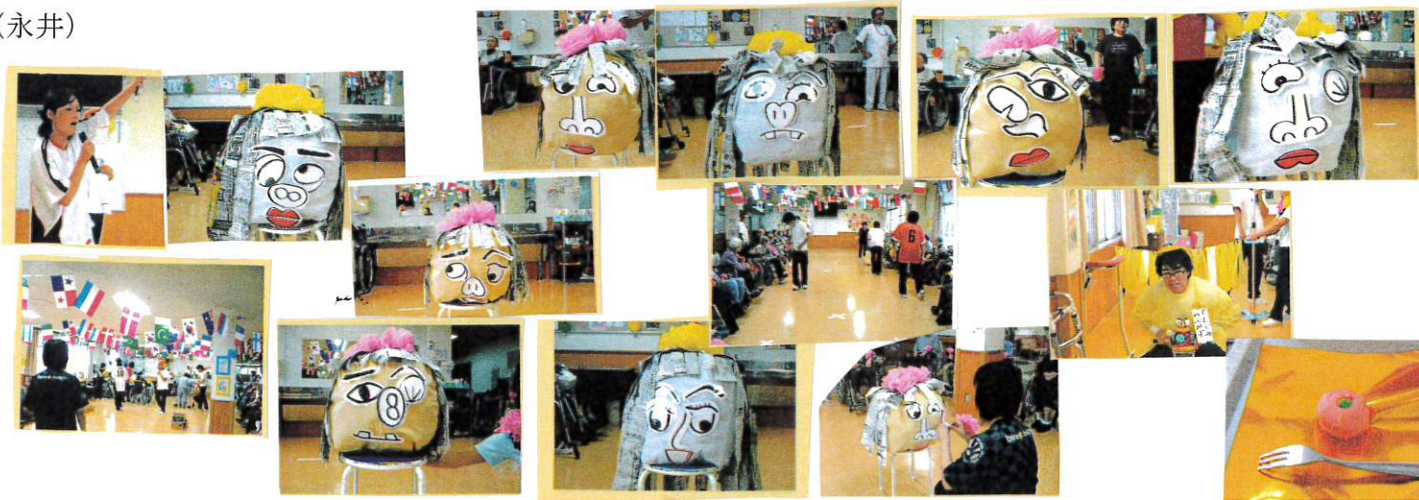


《3階フロア》 10月18日(水) 秋季運動会・お誕生日会を行いました。10月お誕生日の利用者様5名の方にプレゼントをお渡しし大変喜んでおられました。

今年も前回同様室内にて玉入れ・輪送り・わなげの3種目、そして恒例の職員競技! マシュマロ食い競争! まずは玉入れ! 利用者様一列に向かい合い紅白玉を持って頂き、職員がかごを背負い走るところへ紅白の玉を入れておられました。次に輪送り競争! 紅白に分かれて綱を持って頂き、よ〜いドン! で紅白の輪を送る「はよ送って・・はよはよ」と普段にはない大きな声で声援を送られていました。次にわなげ競争! 紅白の各代表者がわなげし競って頂きました。その後は職員競技粉にまぎれたマシュマロ食い競争です。職員が粉まみれになり、それを見た利用者様の笑い声も飛び交い大変盛り上がりしました。おやつには大きなプレミアムプリンを召し上がって頂き、大変喜んで下さりました。(前中)



《4階フロア》 10月12日(木) 4階フロアにて運動会を行いました。皆様には福笑い競争・玉入れに参加して頂きました。福笑い競争ではとても面白い顔が出来上がりました。職員もあめ食い競争・障害物三輪車リレーを行いエキサイト! こちらも福笑いに負けない面白い顔に! 利用者様、職員共に大奮闘の1日でした。(永井)



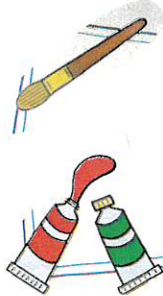
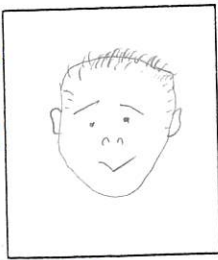
8月から、レクリエーションとして取り組んでいた合唱の成果を10月26日にご家族をお迎えしての発表会を開催する事が出来ました。「楓合唱団」と名を付け「上を向いて歩こう」「ふるさと」の2曲と「365歩のマーチ」に合わせたリズム体操をご披露致しました。真剣な眼差しで全員が合唱されるお姿にスタッフの方が胸があつくなる思いでした。ご家族の方からも「とても上手でした。今後もこのような機会をお願いしたい」というご意見も頂いております。発表を終えられ、「やって良かった」「緊張した」との感想が多数でした。今後も利用者様の歌声が響く、活気あるフロア作りを目指していきたくと

(田中智)



【新職員紹介】

名前 森本 哲生 (57)



【施設外研修】

- ・近畿ブロック大会
- ・平成29年度第2回認知症介護実践者研修



①趣味②これからの抱負③読者の皆さんに一言

①読書

- ②利用者様や職員さんに信頼されるように心掛けます。
- ③勤務年数は長いですが、そよ風荘で働かせて頂くのは初めてです。覚えが悪いので他職種に迷惑をかけないように気長にご指導をお願いします。



【12月行事予定】

(1階) 12月3日(日) AM ビンゴゲーム PM クッキング「ケーキ」

12月17日(日) 「文化連盟さん(ボランティア)による催し物」

(3階) 12月20日(水) クリスマス会

(4階) 12月18日(月) クリスマス会



【ひとこと】

台風も過ぎ去り、奈良県にも被害がありましたね。最近、寒さを感じる日が増え、体調を崩しやすくなっています。手洗い、うがい等行ってカゼ予防に努めてくださいね。

また、衣類も厚手の物をご持参ください。お名前の記入もお願い致します。

(林)

【お知らせ】

11月～3月は感染症対策の為、ご面会の差し入れは全てお断りさせていただきます。

感染症対策、衛生管理、事故防止の為ご協力くださいますようお願い申し上げます。

〈編集・発行〉そよ風荘

638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

0747-52-2781