



季節を愉しむ 絵手紙クラブ

コロナ禍で一時中断していた絵手紙クラブが再始動し半年が経ちました。お正月は南天、春はタケノコと、季節のお題を用意。描くことが難しくても、季節を目で愉しむこともできるクラブ活動の一つです。



絵を描く前に、筆を自由に走らせて練習



コロナ禍に先生方からいただいた
温かいお手紙



5月のお題は
『キンセンカ』

施設内は空調で一年中過ごしやすい温度で季節の変化を肌で感じる事が難しいです。できるだけ季節を意識して感じていただけたら、これからもたくさんのご利用者さまに参加していただきたいと思ひます。



コラム Que Sera, Sera ケセラセラ



施設長の堀内です

本日は、介護老人保健施設(老健)の役割について、説明したいと思ひます。老健は、在宅生活維持の為の支援施設と制度設計されております。特養とは異なり、終身の施設ではありません。ご利用者さまの在宅への復帰を目指していることは、ご家族様にもご理解いただいているところだと思ひます。

リハビリによって、身体能力が向上し、歩行が安定し、身の回りのことがご自身でできるようになって、在宅へという流れが理想ですが、現実的にはなかなかうまくいきません。ご利用者さまの身体状況が良くても、ご家族の抱える諸問題の為うまくいかないケースも多い状況です。一方で、生活全般介助を要する状態であっても、ご家族の支援の下、短期間の在宅生活ができるケースもあります。昨年の全国老健大会という学術集会で、当施設のリハが発表しておりますが、在宅復帰されたご利用者さまのうち歩行が自立されておられる方は21.6%という結果でした。基本多くの方は、生活が車椅子となっております。

施設長としては、ある程度身体能力が高く維持されていて、少しの見守りで生活できるご利用者さまには、積極的に在宅復帰を追求していきたいと考えております。美味しいものを食べていただいたり、行きたいところへお出かけしたり、会いたい方とあってお話ししたりして、人生を満喫していただきたい。

当たり前だと思っていた人生観は、コロナ禍で劇的に見方、捉え方が変わりました。今、この一瞬がとても大切であり、有意義な時間を過ごしていただきたいと考えております。



みどりの風

No.94 令和7年6月1日発行

発行 医療法人社団康久会 介護老人保健施設グリーンワフ東戸塚 広報委員会

〒244-0805 横浜市戸塚区川上町151番地 TEL 045(827)1141 FAX 045(827)1294

<http://www.greenwharf.com/>



今年の桜は、開花してから天候に恵まれず空模様とのにらめっこが続きました。やっと晴れた日、温かいお茶を用意してお菓子と桜を楽しむことができました。



大人気！美容クラブ

グリーンワーフの新しいクラブ活動が始まり、ボランティアさんと職員を中心に開催しています。今回、ご紹介するのは、大人気『美容クラブ』男女問わず参加が可能です。

用意するもの

ホットタオル
鏡
スポーツタオル
化粧水
乳液
コットン
口紅(口紅用チップ)
アイシャドウ(アイシャドウチップ)

お手入れの手順

- ①ホットタオルで顔の毛穴を開き血流を良くする
- ②化粧水をコットンにしみこませて顔になじませる
- ③乳液を手に取り両手になじませたあと顔につける
- ④好きなアイシャドウの色を選んでもらいチップでつける
- ⑤好きなリップの色を選んでもらいチップで塗る



目の上に色をのせるのなんて、普段やらないから少し恥ずかしいです。でも、口紅を引くと昔を思い出しますね。また参加したいです。

お化粧は好きで、家にいるときは毎日ちゃんとしていました。日の光に直接当たらないように気を付けたりね！これからも楽しみにしています！



美容クラブ ボランティアさんに聞きました

Q.どんなことを意識していますか？

なるべくご自身でやっていただいています。昔やっていた方は思い出すようで、次々に眉や、シミも…と意欲が出てくるので、応えられるように目配りをしています

Q.ご利用者様の反応など何か気づきがあれば教えてください
変化が出ると、とても表情が明るくなります。そんな表情を見ると、やっているこちらも嬉しくなります。



ありがとうございました！これからもよろしくお願いします。

コグニサイズで脳と身体に刺激を

デイケアではお帰りの前に『コグニサイズ』を取り入れています。

『コグニサイズ』とは？

・国立長寿医療センターが推奨している認知症予防体操です
・コグニション(認知)と エクササイズ(体操)を 組み合わせた認知予防体操です。頭を使いながら同時に運動も行い、脳と体の機能を効果的に向上させる事をねらいとしています。

『コグニサイズ』の目的

- ・運動する事により身体の健康を促す(転倒しないような体力作りを促す)
- ・運動を行う事によって脳への血流を増し神経細胞を増やす栄養素を出すのに役立ちます
- ・認知課題を行う事により脳の活動を活発にする



数を数えながら



歌を歌いながら

<数を数えながら行う運動>

- 1足踏み
- 2上横に右手、右足、左手、左足を交互に出す。
- 3手と足バンザイ
- 4指ワイパー
- 5指折り
- 6足踏みをしながら3の倍数で手をたたく
- 7手と足を同時に前に伸ばす
- 8足踏みをしながら5の倍数で手をたたく
- 9足踏みをしながら3と5の倍数で手をたたく

<歌を歌いながら行う運動>

- 1あんたがたどこさ♪
右手パーを前に出し、左手グーを胸に置き、歌詞の「さ」で左右の手を入れ替える。
- 2ウサギとカメ♪
両手グー、チョキ、パーを繰り返す。
- 3りんごの歌♪
足踏みをしながら「りんご」の時に手を頭、肩、膝に置く。
- 4ふるさと♪
両手を膝の上に置き、2回手拍子を繰り返す。

ご利用者さまに聞きました 『コグニサイズ』どうですか？

いい刺激になっている。職員のお手本を見ながらできそうだけどできない事もある。1回目が出来なくても2回目で出来るとうれしくなる。
家でもやろうと思うけどなかなかやる気がでない。やった方がいいのはわかっているんだけどね。これから頑張ってみようかな。

職員に聞きました 『コグニサイズ』どうですか？

コグニサイズは頭を使いながら体を動かす、認知症予防に優れた体操です。自身も見本としてご利用者様の前で体操をします。
例えば30までの数を数えながら足踏みをし、途中3と5の倍数で手をたたく体操があります。私もよく間違えてしまいます。とても頭を使い脳に刺激になっていると感じます。コグニサイズは座りながらも出来る体操ですので安全に行えますし、ご自宅に帰られてもぜひ取り組んで頂きたい体操です。



リハビリ・ご飯・コグニサイズ！グリーンワーフのデイケアに来てぜひ挑戦してみてください。見学随時受付中！みなさんのご要望をお伺いします。詳しくは担当相談員までお問い合わせ下さい。