

OH! 美事通信

2014年(平成26年)9月1日発行

第4号

発行所 **デイサービス美事**
〒390-0828
長野県松本市庄内3丁目4番41号 生活アシストセンター松本 1階
TEL. 0263-31-6677

エアウォーターグループ
生活アシストセンター松本 1階
FAX. 0263-31-6786

旬 ~Now~

防災総合訓練(消火訓練・避難訓練・通報訓練)の実施

去る6月25日、松本広域消防局の指導のもと、庄内地区豊田町町会の皆様(11名)にも参加いただき、防災総合訓練を実施しました。



訓練実施後、地域住民の皆様と意見交換を行うと共に、現実的な救助方法について話し合いました。

豊田町町会様とは「災害時等相互協力に関する協定」を締結しており、万が一、当施設で火災等が生じた際は、町会の皆様に当施設利用者の救助活動の協力を頂き、地震等の災害が生じた際には、一時避難場所として地域に当施設を開放し、看護等の救急処置等をはじめとする救助活動を行います。当施設に設置してある自動販売機は、非常時には無料で飲料供給できるものです。

活 ~Program~

健康トリムで ピンピン☆きらり

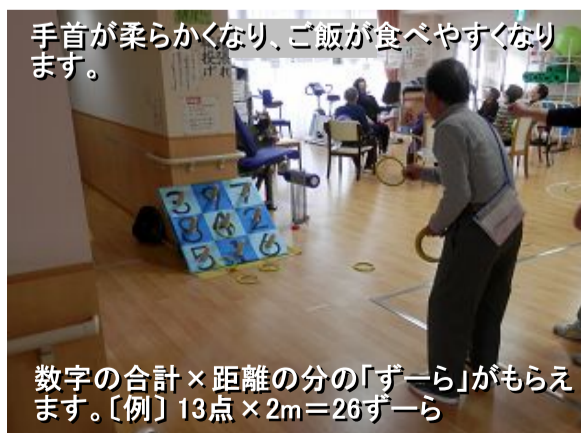
前回に引き続き健康トリムについて説明します。今回は、健康トリムの作成ポイントを公開します。

美事では、健康トリムを作成する前に企画書を書きます。その企画書には、効能・向上心・競争心の「3つのK」が入っていないとなりません。

- ① 効 能＝生活動作にどのような効果があるか。
…例えば、重い買い物袋が持てるようになるとか
- ② 向上心＝「次はもっとうまくなろう！」と思えるか。
…ある程度の難易度があるもの
- ③ 競争心＝「これは得意だから皆に負けたくない！」と思えるか。
…点数等の数値化ができる仕組みづくり

健康トリムの最大の敵は「飽き」です。どんなにおもしろくて体に良いトリムでも何回か行くと飽きてしまうのは当然です。3Kと適度なりリニューアルを繰り返しながら、利用の皆さんの健康づくりのきっかけとなってほしいと願っています。

<頑張れ輪投げ>



知 ~Data~

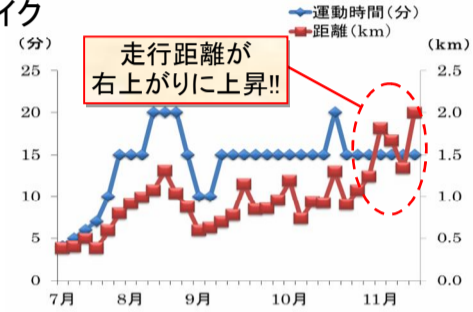
車椅子から介助歩行まで改善した事例

<利用者様>
年 齢 : 87歳
性 別 : 男性
介 護 度 : 要介護5
美事利用 : 平成25年6月～現在

<状態>
◎一昨年から車椅子の生活となり、移動、移乗は全介助となった。
◎立位は2人介助で数十秒可能であった。(平成25年6月頃)

<運動プログラムの内容>

①リカンベントバイク



目 標

下 身
肢 体
筋 力
活 動
量 の
維 持
向 上

②歩行練習の様子(現在)

平行棒での足踏み練習



歩行車での歩行練習



歩行車での歩行練習

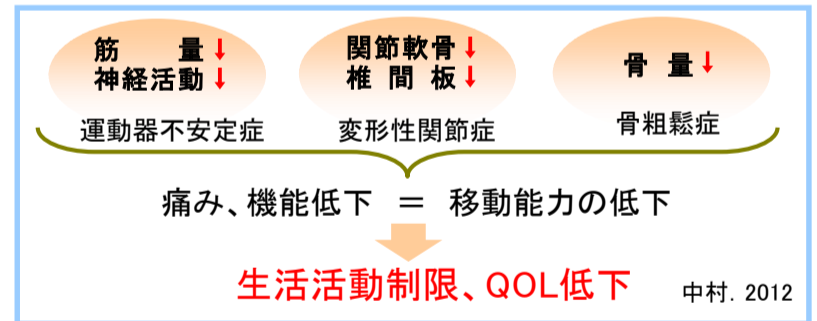


約20mの歩行達成!
現在も継続中...
...目標は30m!

動 ~Fitness~

ロコモティブシンドロームと運動

運動器(筋肉、関節、骨など)の障害のために移動能力の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と言います。



簡単にできるチェック方法 ~ロコチェック~ <日本整形学会2010>

1. 片脚立ちで、靴下がはけない
 2. 家の中でつまずいたり、滑ったりする
 3. 階段を上るのに、手すりが必要である
 4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
 5. 15分くらい続けて歩けない
 6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
 7. 家のやや重い仕事が困難である
- こんな症状の人は要注意

自宅でできる簡単な予防運動 ~スクワット編~



①→②→③を繰り返します。
立位が不安定な場合は、机に手をつけて行いましょう!!

食 ~Lunch~

美事の昼ごはん



揚げあじの野菜あんがも煮
コールスローサラダ
ご飯、味噌汁



豚角煮
野菜漬け
ちくわもやし炒め
ご飯、味噌汁



かに玉
春雨ときゅうり酢醤油
里芋の煮物
ご飯、中華スープ



天ぷら
きゅうり和え物
キャベツ煮
ご飯、すまし汁



からあげ
小松菜煮
トマトもずく煮
ご飯、味噌汁



さんま蒲焼
春雨サラダ
里芋煮
ご飯、味噌汁



マーボー豆腐
じゃがいもの煮物
カーテージチーズサラダ
ご飯、中華スープ



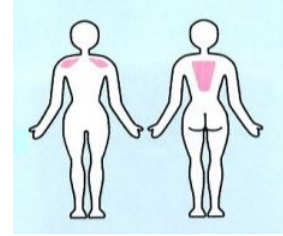
冷しゃぶ
ひじき煮
冷奴
ご飯、味噌汁

備 ~Tool~

美事のフィットネス機器

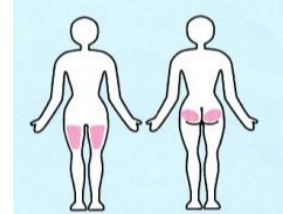
今回は、美事に設置しているフィットネス機器のうち、下記の2種類を紹介いたします。

ローイング (愛称：青春のボートこぎ) 使用料 5ずーら
効果：猫背、円背の改善・予防がきます。
歩行姿勢の改善ができます。



鍛えている部位
・肩関節周囲
・背中(僧帽筋、広背筋)

レッグプレス (愛称：押し競饅頭) 使用料 5ずーら
効果：歩行、立ち上がりに必要な下肢筋力が増加します。
歩行、立ち上がりの動作の改善ができます。



鍛えている部位
・大腿四頭筋(太もも前)
・ハムストリング(太もも後)
・大殿筋(お尻)

気 ~Interview~

~自分でできることは自分でやる~ 立澤 徳保 様 (94歳)

今回は、毎週木曜日に美事をご利用いただき、8月で94歳を迎えられた立澤徳保様にお聞きしました。

○美事を利用するきっかけは?

担当のケアマネジャーさんが「自分でできることをやることができる所」を探してくれたのがきっかけ。実際利用してみて、美事は「他人にやれと言われてやる」のではなく、「自分で良いと思うことをやる。良いと思えばやる。」というのが良いところだね。

○美事での運動はありますか?

利用当初は、万里の長城(トレットミル)で5分間しか歩けなかったが、今は20分間歩けるようになった。それで、自宅内でも歩くことができるようになった。やっぱり自分の為には、他人にやってもらうのではなく、自分で治そうと思って自分でやらないとダメだね。



○長生きの秘訣は?


突然だけど、日本紙幣(千円札、五千円札、一万円札)は何ミリずつ長さが違うか知ってる? 5ミリずつ違うんだよ。このように「疑問に思ったら調べる」という“研究心”が大切。こうやって頭を使うことと、足を使うことが長生きの秘訣だね。3・5・10(みごと)では足を使うことが目的(笑)。

いつも冗談を交えながら様々なことを教えてください。私達も立澤様を見習って“研究心”を忘れずに頑張らねばと思いました。

誠 ~Staff~



おき ともみ
氏名： 沖 智美
担当： 生活相談員 兼 介護職員

- 美事での得意技 電話番 
- 尊敬する人 祖母
- カラオケ18番 時の流れに身をまかせ
- 苦手な食べ物 卵、ブロッコリー、いくら、うに

<ひとこと>

最近は草木染めと布ぞうり作りも人気です。
どの曜日でもご利用可能ですので、ご相談ください。



【編集後記】 ~ 日本の七十二候 ~

処暑 末候 9/2~9/6頃 禾乃登 日々に稲穂の先が重くなってくる頃

8月の「OH! 美事通信」を休みましたので、2か月ぶりの発行です。
この時期は、台風が襲来してくる時期です。全国各地で記録的豪雨による被害が続出し、多くの方々が犠牲になりました。犠牲者の中には小さな子供もいて、悲しみがより深くつらいことです。ご冥福をお祈りいたします。
荒れ狂った自然の猛威には、気をつけていても防ぎようがない時があるのかも知れません。それであっても、私たちは、災害時の被害を最小限に食い止められるよう日々鍛錬し、身を護る術を身につけなければなりません。先だって行われた当施設の防災総合訓練で、いくつかの課題が見つかりました。私たち職員は、更に訓練を重ね、より安全で安心できる施設になるよう努力していきます。
皆様のご意見、ご感想、そして、ご協力がいただければ幸いです。

