

OH! 美事通信

2015年(平成27年)5月1日発行

第6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
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~

曜日ごとの特徴~こんなプログラムやっています~

美事では約50種類のプログラムを用意しています。美事体操(健康運動指導士監修のストレッチや筋力トレーニング)・個別運動やパン教室など、毎日定例になっているプログラムのほかに、曜日によって特徴があります。一部ですがご紹介します。

- 月曜日...マージャン、歩行 など
- 火曜日...手まり教室、囲碁 など
- 水曜日...卓球、カラオケ など
- 木曜日...囲碁、カラオケ、布草履 など
- 金曜日...卓球、草木染め(月に1回) など
- 土曜日...手まり、囲碁 など



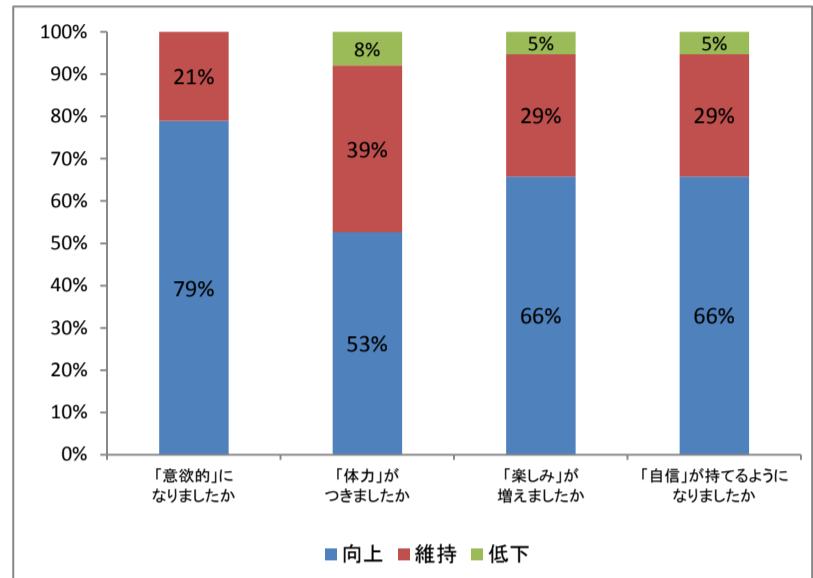
また、これから暖かくなってきますので“園芸”にも力を入れていきたいと考えています(詳しくは下段の「活」をご覧ください)。

今月で開所2周年を迎えます。開所当初に比べ活気が出ていますので、是非お気軽に見学にお越しください！！

知 ~Data~

デイサービス美事の効果

デイサービス美事利用前と比較しての変化についてお聞きしました。
平成26年12月実施/調査人数：38名



アンケート結果より、美事利用前と比較して、意欲的になり、体力面が維持向上している傾向を示していました。また、自己選択・自己決定によるプログラムから楽しみが増加したことも含め、「自信」を持つことへと関連していることが考えられました。

活 ~Program~

プログラム紹介 “美事園芸クラブ”

昨年の10月から園芸プログラムを開始しました。四季ごとに花を植え替え、日々水やりや草取りなど手入れを行っています。花の手入れは美事園芸クラブのみなさんに行っています。



美事園芸クラブとは？

植物が好きな方、興味のある方の集まりです。クラブに入会して頂いた方には会員証をお渡ししています。会員証の裏にはポイントカードが付いており、園芸プログラムに参加して頂くと1ポイント獲得！5ポイントたまるとサービス券をGET！カラオケや体操の無料券などがあります。



興味のある方は職員までお声かけ下さい！
今後、野菜の栽培も検討しています。

動 ~Fitness~

ウォーキングのを始める前に！

ウォーキングでもっとも大切なのは、速さでも歩幅でもなく「姿勢」です。姿勢を保つことは、健康への第1歩です。歳を重ねると、猫背になったり腰が曲がってきたり姿勢が悪くなりますが、原因は骨が曲がったのではありません。人の頭は約5kgあり、それを支えるのは首や肩です。人は体の前で作業をするので、首や肩に負担がかかり、猫背や腰が曲がった状態になります。それが原因で、肩こり・腰痛などになる人が多いのです。

悪い姿勢

猫背

- 下を見ているときのように頭が体より前に出ることで肩・首・背中に大きく負担がかかる。
- 猫背でいると、ひどい肩こり、腰痛の原因になる。

腰曲がり

- 男性によく見られる。腹筋が衰えて、お腹が前に押し出される。
- 腰が曲がってくるとぎっくり腰や坐骨神経痛、運動後の腰痛になりやすい。

反り腰

- 女性によく見られる。姿勢をきれいに正すために胸を張るが、胸を張るとお腹が前にいき、骨盤が前傾して反り腰になる。
- 反り腰は腰痛の原因になる。

良い姿勢

自然なS字カーブ

背骨が自然なS字カーブを描き、耳、肩、膝、くるぶしが一本の線になっている。天井から頭が糸で引っ張られているような感じです。正しい姿勢をすると、頭が体の中心上にあるので首、肩、腰など、体に負担がないので、疲れにくくなります。

基本姿勢の簡単な作り方

- ①壁に「後頭部」「肩」「おしり」「かかと」をつけます。
- ②その状態のまま、1歩前にでると自然に正しい姿勢となります。

食 ~Lunch~

美事の昼ごはん

運動したで
腹がすいたずら！



4月6日(月)
チキンソテーマトソース
オクラ和え
金平大根
ご飯、わかめスープ



4月13日(水)
豚みそ焼き
きゅうりの酢の物
里芋の煮物
ご飯、すまし汁



4月14日(火)
タンドリーチキン
大豆煮
たらこ人参
ご飯、みそ汁



4月16日(木)
新玉ねぎ和え
赤魚煮つけ
さくらちらし、すまし汁



4月20日(月)
さわらの干草焼き風
キャベツ甘酢しょうが
筑前煮
ご飯、みそ汁



美事では食事のバランスを確認するランチョンマット「食事の基本のかたち(監修:松本大学 水野尚子先生)」を使用しています。

このランチョンマットの上に提供する食事を載せてみることで、栄養素のバランスが確認できます。

お恥ずかしい話ですが、美事は果物が不足していることがわかりますね…。このように不足しているものや多くなっているものを把握して今後の食事提供につなげています。

備 ~Tool~

美事のカラオケルーム

美事には通信カラオケを設置したカラオケルームがあります。



カラオケシステム JOYSOUND FESTA

懐かしの曲から最新のヒット曲まで9万曲を搭載。また、ボーカルガイドも搭載しているので安心して歌えます。さらに、懐かしのあの頃の映像が見れたりカラオケ以外にも楽しめるコンテンツも満載です♪

美事の空き情報

	月	火	水	木	金	土
要介護	○	△	△	○	○	○
要支援	×	×	×	×	×	×

○: 数名空き有
△: 要相談
×: 空き待ち

曜日ごとの特色やご希望のプログラム、送迎範囲等々、何でもお気軽にご相談ください。お待ちしております！

気 ~Interview~

~楽しみにしている!~ 百瀬 光一 さん(82歳)

今回は、週に3回ご利用いただいている百瀬光一さんにお聞きしました。

○美事を利用するきっかけは？

会社も引退して心身共に老化して、家に居る事が多く、「なんとかしたい」と市福祉課の方に相談したところ、ケアマネージャーを通じて美事を紹介され、体験利用した時に、機能訓練もできるし、お友達も大勢いそうで、「これならいいぞ」と即決しました。



○美事ではどのように過ごされていますか？

何はともあれ朝の挨拶。顔を合わせる毎に「おはようございます」とハイタッチ。朝のお茶を飲んでから、一番集中するのは”美事体操”。揃って身体をほぐす事ができて楽しい。同好の方と囲碁・将棋などを楽しめます。女性方の布草履作り、手まり作りなどを見て、今迄知らなかった楽しみも味わっています。私は難聴なので筆談で結構理解しあっています。

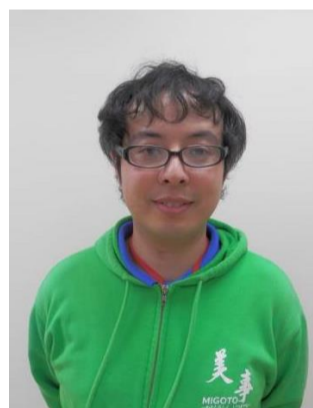
ランチも美味しく毎回、頂いています。時間を上手につかって、看護職員の方の補助で歩行訓練をするのも大切な日課です。午後は入浴で気分爽快！おやつタイム後の運試しもおおいに盛り上がります。

○美事に一言お願いします。

職員が明るく全体が和やかで、人生のベテランの方が楽しく過ごしています。自分のカレンダーに美事出勤日を記入して、その日を楽しみにしています。

百瀬さんは積極的に交流を図られ、囲碁や将棋も他の利用者さんから「百瀬さんと囲碁やりたい」など声があがります。職員にも種々と話をしてくれたり提案をしてくれたりと美事を大事にしてくれる思いが伝わってきます。私たちも百瀬さんに負けないように美事をより良くしていかなければと思いました。

誠 ~Staff~



はぎわら つとむ
氏名：萩原 勉
担当：主任介護職員

- 美事での得意技 移乗介助(ご利用者の力を奪わないように心掛けています)
- 尊敬する人 以前勤めていたところの先輩
- カラオケ18番 その時の調子で選曲します♪
- 苦手な食べ物 大きめにカットされたネギ

<ひとこと>

“今”を楽しみ、次に繋がるような環境を創り出せればと思います。さらに発展できると思いますので提案などあればよろしくお願い致します。

【編集後記】 ~ 日本の二十四節気 ~

立夏

5/6~5/20頃 山々に緑が目立ち始め、夏の気配を感じ始める頃。

皆さんご無沙汰しておりました。桜が散ってアルプスの山々にも夏の気配が近づいてきましたね。ウォーキングには格好の季節です。ウォーキングでもっとも大切なのは、速さでも歩幅でもなく「姿勢」です。小生は熊背？で歩くので、ウォーキング教室では、ここの健康運動指導士に背中を伸ばしてと指摘されます。それで背筋を伸ばして歩くと頭もすっきりします。皆さんも背筋を伸ばして颯爽と歩いてみてください。気持ちいいですよ。

それと、小生、先月から梓川地区にある「梓水苑」という公共の宿の支配人を兼務しています。BBQもできます。お近くへお越しの折には、是非、こちらへもお立ち寄りください。お待ちしております。

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。

