

# OH! 美事通信

2015年(平成27年)12月15日発行

第8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

**AW 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~

### ~美事ってどんなところ?~

先日、事業所内の会議で「美事の特徴を外部の人に紹介する時、どのように紹介する?」という話題になりました。

開所して約2年半が経過した今、職員にとっても振り返る良い機会となりましたのでご紹介します。

#### 1. 美事はどんなところ?

「自宅でわたしらしく、楽しく過ごすために、  
暮らしやすさを求める場所(生活リハ、趣味・特技をする場所)」

#### 2. 何を大切にしているの?

##### ①「引き算の介護」と「意欲を足す介護」

- …ご本人の「できる」「できそう」「できるかも」からは手を引いて(過剰な介護をしないで)自分でできることへの自信につなげる介護
- …心が動くような介護

##### ②自己選択・自己決定

- …その日の過ごし方は、自分で選ぶ。自分で決めるは尊厳の第一歩

##### ③美事で過ごす全てがリハビリ

- …美事で過ごす全ての動作がリハビリ(靴を履きかえる、タンズにしまう、セルフサービスの昼食、ひじ掛けの無い椅子に座る、ゴチャゴチャしている所を歩くなど)
- …暮らしにくさに役立つプログラム(運動、トリム、趣味、お風呂の動作…)
- …自分の特技や好きなことを楽しくやる→気付かぬうちにリハビリ

私達は、「して差し上げる“ありがとう”」ではなく、「自分でできる(できた)時の“笑顔”」を見られるように日々頑張っています。

何か良いアドバイスがございましたら是非よろしくお願ひします。

軽い運動から器械トレーニング、趣味、カラオケ、お風呂まで、さまざまな生活リハビリメニューを自分で選んで、のびのびとマイペースでお過ごしになれます。

#### 過ごし方の一例 (Aさんのある一日)

##### 自分の予定を自分で立てる

いろいろなプログラムメニューから自分の過ごし方の計画を立てます。

9時	10時	11時	12時	3時	4時	5時	6時
入浴	朝食	生活リハ	お風呂	生活リハ	お風呂	夕食	入浴

##### 今日はまず体操



##### 健康トリムは生活リハビリ



##### さっぱりとお風呂



##### 昼食タイムです



##### ちょっとひと休み



##### 人気のパン教室



##### ここで運だめし



## 活 ~Program~

### プログラム紹介 “卓球”

今回ご紹介させて頂くプログラムは、卓球です。

卓球は、毎週水曜日と金曜日の午前、午後に約45分ずつ行われています。

参加料は53円〜！11点ゲームを交代しながら行っています。



上の写真が、美事の卓球台です。本格的！

利用者さん同士はもちろん、職員とも打ち合いをします。

みなさんととても上手で、職員側は歯が立ちません…。(笑)



#### ナイススマッシュ!

卓球は全身の運動ですので、上肢や下肢の筋力だけでなく、持久力やバランス能力のトレーニングにもなっています。

また、対戦したり打ち合ったりすることで、参加された利用者さん同士の交流も広がります。

卓球に参加していなくても応援や観戦をしてくださる方もいらっしゃり、とても賑やかです♪

みんなで楽しみながら、全身のいい運動ができるのが卓球の魅力だと思います。

## 動 ~Fitness~

### 身体に加齢変化について ~骨がもろくなる~

加齢に伴って身体には以下の5つの変化が起こります。

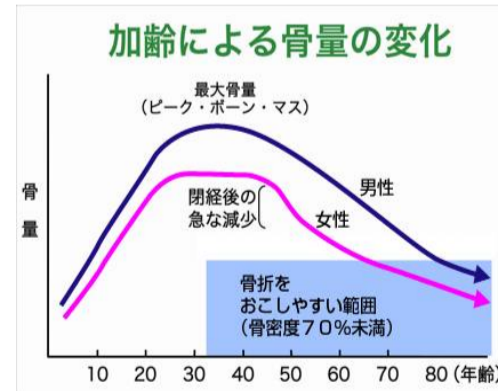
- ①骨がもろくなる(骨粗鬆症)
- ②筋力の低下(特に下肢)
- ③平衡感覚の低下(転倒の危険性の増大)
- ④心臓・血管の機能低下
- ⑤血圧の上昇



■今回は「①骨がもろくなる」について解説します。

右図は、“加齢による骨量の変化”です。

私たちの骨量は20歳頃に最大に発達し、40歳後半から減少してしまうと言われています。女性の場合、閉経後はホルモンの関係で急激に骨量が減少するため、骨粗鬆症のリスクが男性の3倍以上だと言われています。



~骨粗鬆症を予防するには~

骨粗鬆症を予防するには、骨に適度な刺激を与える事が重要です。まずは立っている時間を増やすことから始め、日常の中のちょっとした時間に片足で立つ機会をつくってみましょう。

#### 片足立ちエクササイズ

10秒~最大1分を目標に片足立ちするだけです。初めは壁や椅子につかまりながら行いましょう!! ※膝や腰が痛い方は無理のないように行いましょう。



壁や椅子を使用します。

## 食 ~Lunch~

### 美事の昼ごはん

《11月のメニューから》

卓球したんで腹がすいたずら!



ピーマンの肉詰め  
人参と玉ねぎの炒め煮  
杏仁豆腐  
ご飯、みそ汁



あじの南蛮漬け  
小松菜と厚揚げ煮  
ごぼうのサラダ  
ご飯、みそ汁



麻婆豆腐  
ピーマン炒め  
なすとみょうが和え  
ご飯、みそ汁



鮭の塩焼き  
切干大根の煮物  
アスパラのマヨネーズ和え  
ご飯、すまし汁



牛肉のすき焼き風煮  
筑前煮  
みかんゼリー  
ご飯、みそ汁

### 美事の空き情報

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

○: 空き有り  
△: わずか空き有り  
×: 空き無し

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！  
☎0263-31-6677 生活相談員まで

## 知 ~Data~

### デイサービス美事利用者のプログラム選択の特徴

美事では独自で作成した「自己選択・自己決定カード」(下図参照)を基に利用者様が選択しているプログラムの特徴を調査しています。

自己選択・自己決定カード 平成 年 月 日 ( )

契約番号 \_\_\_\_\_ 利用者氏名 \_\_\_\_\_

記録者 \_\_\_\_\_

選んだプログラム	自己決定①	自己決定②	自己決定③	他者決定④	他者決定⑤	本人が一言もかたはらずに選んだプログラム	職員が一言もかたはらずに選んだプログラム

美事のプログラムは以下の3種に分類されます。

<例>

- ① 運動・身体を動かすプログラム ⇒ 体操、個別運動、トリム
- ② 趣味・特技・楽しみプログラムのプログラム ⇒ カラオケ、パン教室、手まり
- ③ 身体を癒すプログラム ⇒ 入浴、お昼寝、マッサージ機

### 【1年間のプログラム選択の変化と人気プログラムランキング】

平成26年8月: 99名

- ① 35.2%
- ② 31.7%
- ③ 31.7%

平成27年8月: 98名

- ① 37.2%
- ② 26.7%
- ③ 34.9%



- 1位 美事体操
- 2位 お昼寝
- 3位 運試し



- 1位 美事体操
- 2位 お昼寝
- 3位 入浴

※「お手伝い」等のプログラムは除外しています。  
※「運試し」は集団で行うレクリエーションです。

1年間における変化の特徴としては身体を動かすプログラムは継続して比率が高い結果となっていました。また、人気ランキングでも小集団で行う「美事体操」が1位であり、運動の習慣化ができていると考えられます。

## 気 ~Interview~

### ~機能回復につながる!~ 草間 範夫 様

今回は、週に1回ご利用いただいている草間範夫様にお聞きしました。

○美事を利用するきっかけは?

2年前に脳梗塞を患い、後遺症として四肢麻痺になってしまいました。自宅でリハビリ、療養を続けていましたが、病院のケアマネージャーさんから、デイサービスへの通所を勧められ、機能回復に適した所として美事さんを推薦してもらいました。



○美事ではどのように過ごされていますか?

午前中は体操、歩行訓練等の運動、パン教室など、なるべく手足の機能回復につながることを心掛けています。

また、トリム(※1)の種類が豊富にあり、時間の許す限り挑戦させていただいております。午後は、入浴、読書と休養に充てています。

○今後やってみたい事はありますか?

言語(構音)障害があり、克服のためカラオケを試してみたいと思っておりますが、まだ勇気がありません。

○美事に一言お願いします。

美事さんにお世話になってから、車椅子から杖歩行になるなど機能回復が順調に進んでおります。また職員の皆様も明るく親切で楽しく過ごさせていただいております。今後も美事さんには、病院とは異なった視点での機能回復への指導と助言を続けていただくことをお願いします。



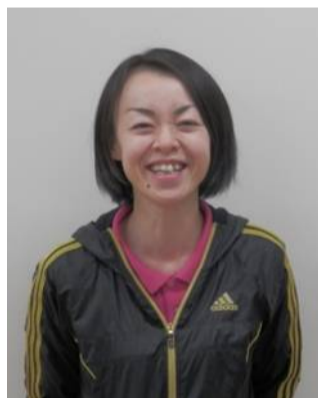
草間様は積極的に身体を動かされ、私たちも驚くほどに機能回復しました。また、目標があり、達成のためにプログラムを意欲的に取り組まれています。美事の基本理念である「わたしらしく、いつまでも」を体現してくれています。今後も草間様の目標が達成できるように私たちも頑張りますのでよろしくお願い致します。まずはカラオケから勧めさせていただきますね。

※1「トリム」とは、職員手作りのミニリハビリのことです。

## 誠 ~Staff~

ふかさわ いっこ

氏名: 深沢 育子  
担当: 介護職員(介護福祉士)



- 美事での得意技: 明るく元気なあいさつ
- 尊敬する人: 両親、栗田さん(前職場の先輩)
- カラオケ18番: テレサテン つぐない
- 苦手な食べ物: しいたけ

### <ひとこと>

利用者様の笑顔を大切に「わたしらしく、いつまでも」を目指し続けたいです。

### 【編集後記】 ~ 日本の二十四節気 ~

**大雪** 12/7~12/21頃 平地でも雪が降り、本格的に冬が到来する頃。

大雪と言えば、我がふるさと北海道の真ん中にある北海道で一番高い山の大雪山系が思い浮かびます。その最高峰は旭岳2,291mですが、北アルプスの山々に比べれば序の口の高さですね。

小生は、白く勇壮な雪の北アルプスの眺望が大好きです。でもでも白熊のくせに寒いのはいやです。外でのウォーキングもめっきり減ってしまいました。皆さんはいかがでしょう? 冬の季節は寒い外で無理をせず、室内でできる卓球や片足立ちエクササイズで身体を動かして、寒さに負けない体力づくりをしましょう!

また、エア・ウォーターグループで運営している梓水苑では、「すっぽん鍋」や「ふぐり鍋」もはじめました。体力測定やヨガもできます。運動をして、お風呂に入って、鍋を食べて、身体の内側からも元気になりたいですね。

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。

