

梅雨明け目前です。

体の冷やしすぎは夏バテにつながります。エアコンの温度設定には気を付けましょう。

デイサービス八重桜本店

「暑中見舞いハガキ作成」



年々、気温の上昇が早くなり、今年も六月で三十度を超える気温を記録しています。そんな暑さに負けずこれからも頑張る決意を込めて、ご利用者さまに暑中見舞いを作成していただきました。風鈴やかき氷、花火、ビールなどの涼を感じるイラストを選んでいただき、ハガキに張り付けて思い思いに文章を書いてもらって完成です。多種多様な個性がありつつも、手紙の文章からは皆さまの相手を気遣う気持ちが溢れ、とても良い作品に仕上がっていました。また中にはすべてご自身で手書きされるご利用者さまも。その完成度に「すごく綺麗!」と感嘆の声が上がり盛り上がったのでした。完成した作品は早速フロアの壁のボードに掲示し、皆さまに見ていただけるようにしています。今年も厳しい夏が予想される中、涼しいイラストと言葉に癒されつつ皆さままでこの夏を乗り切れればと思います。

「父の日」

先月の母の日に続き、父の日イベントを行いました。挨拶の後、謎の二人組による漫才からイベントの幕は開きました。軽快に進むも途中でオチを先に言ってしまうハプニングがあり、第三者の突然のツッコミが飛んでくる始末。収まりつかなくなった現場でしたが、利用者さまからは「あ、くすと笑う声が巻き起こり、何とか終えることができました。その後、皆さまに父の日のエピソードを伺い、最後に男性ご利用者さまにメッセージカードとプレゼントの進呈記念撮影を行いました。一人一人に向けた手書きのメッセージカードにご利用者さまには笑顔がこぼれます。その笑顔が見れて何よりうれしく思ふ職員姿がありました。普段なかなか感謝の言葉は口にしないもの。先月の母の日、今日の父の日二回に分けてですが、すべてのご利用者さまへ日頃の感謝をしっかりとお届けできたと思っております。



まだ大丈夫はもう危険! 西 勝康

昨今高齢ドライバーの交通事故のニュースが頻繁に聞かれますが、これらの高齢ドライバーは皆さま、「自分はまだまだ大丈夫」と思って運転しているのですよね。歳を重ねると誰でも少し頑固になると誰でも少し頑固になると周囲から運転免許証の返納をすすめられても中々に決心がつかないようです。そうしている内に取返しのできない重大事故を起こしてしまいがちな人生を棒に振るといふ悲劇も時々ニュースで伝わって来て他人事ではないなと思います。

私たちの介護予防の事業においても、先々末永く自宅で健康で自立した生活を続けていただけるように予防リハビリや閉じこもり防止のための提案をさせていただくことも多いのですが、「私はまだ大丈夫」となかなか行動に移すことができない人が多いのです。「まだ大丈夫は、もう危険!」と申しているように転倒、骨折などということになっては手遅れになることも多いので早く対策に取り組んでいただくことをお勧めします。

桜の広場

私たち八重桜訪問看護ステーションは、「転ばぬ先の自宅リハ」といってご自宅に訪問して簡単なリハビリ体操をしたり、その他日常的な困りごと、健康のことなどの相談に乗ったりさせていただきます。そもそも訪問看護師はリハビリも行うことを知らない方もおいでになるようですが、自宅で出来るような予防的リハビリは十分看護師が出来ます。「基礎的な運動機能の改善及び維持」「日常生活動作訓練」「指導とアドバイス」などが訪問看護師に求められる主な三つのリハビリ内容です。

「まだ大丈夫はもう危険! 転ばぬ先の自宅リハ」ご相談をお待ち致します。

デイサービス八重桜 朱雀

【共同工作】

八重桜朱雀館では、毎月ご利用者さまが喜んでくださるような様々なレクリエーションを企画しておりますが、その中でも人気のあるのが共同工作です。

今回は、季節に応じた工作のテーマ「雨の季節を彩る水無月の紫陽花」です。六月に入り、梅雨で憂鬱な雨の日が続くなか、紫陽花が雨の季節を明るく彩ってくれるため、ご利用者さまと共に紫陽花の工作を作成することにしました。皆さま、一つの作品を協力して作ることに關して積極的に参加されました。チームワークがあり一致団結して作ってくださった結果、とても綺麗な作品ができ、朱雀館のフロアを彩ってくれています。これからも、楽しい作品作りを企画にさせていただきます、皆さまと楽しい時間を共有できるように努めてまいります。



【父の日】

年に一度の父の日。男性ご利用者さまに感謝の気持ちを込めて朱雀館でも父の日のイベントを開催しました。最初に父の日の起源と由来をお話させていただきました。職員による催し物や歌を楽しんでいただきました。一番目の物当てクイズは、物が



通った時に何が通ったかを当てていただきます。ご利用者さま方、積極的に挙手されて盛り上がりました。続いて、「ご利用者さまとともに「贈る言葉」を感謝の気持ちを込めて歌いました。次に、プレゼント贈与とインタビュです。男性ご利用者さまがプレゼントを受けとられた際は、とても良い表情をされておられて、父の日という記念日にイベントが開催されたことをご利用者さまはとても喜ばれておられました。職員も、とても温かい気持ちになりました。これからも、ご利用者さまに笑顔がたくさん届けられるように楽しいイベントを企画していきたいと思っております。

デイサービス八重桜 押熊

【父の日】

先月の母の日以来、男性の方たちが楽しみにしていらした父の日をお祝いしました。お一人ずつに靴下のプレゼントを手渡すと、少し恥ずかしそうにされる方や中身が何か気になるご様子で早速開けて中身を確認していらっしゃる方もいました。その後、男性の方々が集まって写真を撮りました。最後まで恥ずかしがって参加されない方もいたりしましたが、嬉しそうに満面の笑顔でピースをしてくださいました。方々緊張しながらも、プレゼントを手に写真を撮ると、「ありがと」と声をかけてくださる方がおいでになりました。また来年も皆さまと一緒に元気に父の日をお祝いしましょうね、とお話をして、今年の父の日のお祝いも好評のうちに無事に終わりました。



【巨大ラケットバレー】

巨大なラケットによる風船バレーは、今年に入ってから始めたレクリエーションですが、その大きなラケットを初めて見たご利用者さまからは「こんな大きなラケット重くて持てへんわ!」といった声が聞かれましたが、実際にラケットを持ってもらうと思ってたより軽いんですよ!と皆さま驚かしていました。先月までは、ラケットを持って風船バレーの練習をしてもらおうと、出来る方に参加していただいていたいました。今回はラケットにも慣れてきた頃だろうと、七名によるトーナメントにしてみました。今回が初めてという方もいらっしゃいましたが、とても積極的に「やってみよう」と参加してくださいました。風船を落としてしまつと負けてしまつので、皆さま一生懸命に風船から目を離さずに集中していらっしゃいました。七名の中から勝ち進まれ優勝された方が満面の笑顔で喜んでいらっしゃる姿を見て、今回参加されなかった方も「次はやるから、また言うてな!」と意欲を見せてくださいました。



デイサービス八重桜 平城

【二人で協力ピンポンカップリン】

毎月一回開催しておりますOT監修レクリエーション。毎回、OTさんが色々考えていただき、ご利用者さまにも好評のレクリエーションとなっております。

今回は五つの穴の空いた箱をご利用者さまでペアになって持っていたいただき、ピンポン玉を一球ずつ穴にカップインするゲームを行いました。五球のピンポン玉を得点の違う穴に入れていただき合計点を争うといったルールで行いました。手の動かし方などポイントは色々ございますが、一番大事なのは二人で声掛けをしながら、協力する事です。個人戦ではなくチーム戦でしたので、今回のレクリエーションはいつもより緊張感もみられたようでした。ゲーム終了後は、お互いに握手を行い微笑ましい光景がみられました。上位入賞者には賞品もプレゼントされ大変喜ばれておられました。



【父の日】

今年も父の日がやって参りました。今年はご利用者さまのご意見も聞いて、レクリエーションを考えました。その結果、皆さま大好きな「お菓子のつかみ取り」を実施することになりました。今回も父の日で男性のイベントではございますが、女性のご利用者さまにも参加していただいております。ご利用者さまお手製のカラフルな箱の中に手を突っ込み、皆さま沢山のお菓子をつかみ取りされました。「いっぱい」とれた「もう一回やらせて」など皆さま大変盛り上がりました。お菓子を食べ終わった後は、男性の方のみ写真撮影を行いました。職員が作った背広のパネルと一緒に写真を撮り、皆さま笑顔いっぱい父の日となりました。また来年も一緒にお祝いしましょうね。

デイサービス八重桜 西奈良

【季節の制作】

梅雨に入りジメジメした季節となりましたね。しかし降りつづく雨も、草木や穀物にとっては恵の雨です。そんな梅雨の時期に綺麗に咲く紫陽花をちぎり絵で作成しました。

紫陽花の花は、咲いている土地の成分によって色が変わるようで、土壌が酸性のものが多いと、青や紫に変わり、アルカリ性だと赤みを帯びた花をつけるそうです。紫陽花の色ごとの花言葉は、「青」辛抱強い愛情、「ピンク」元気な女性、「白」寛容です。母の日にカーネーションではなくて、紫陽花をプレゼントされる方も多いようです。

下書きは職員が担当し、色は皆さま相談しながら貼っておられました。紫陽花の花びらは一枚一枚丁寧に折り紙で作り付けて立体感を出しています。色鮮やかな紫陽花を見て皆さまの心が晴れますようにと願いを込めて作りました。



【父の日】



父の日という大切なイベントに合わせて、いつ以来だろうかと考えるほど久しぶりに、ボランティアの方々から西奈良館に来ていただきました。その名も「奈良交通お笑い演芸同好会」。二名の方が各自出し物をしてくださいましたが、お二人ともとてもお喋りがお上手。まず最初にナース服を着た男性が、歌に合わせて皆さまを診察しながら一言を添えて笑いを起こされました。その後もう一人の着物を着た男性は落語を披露されました。演目は「手水」。こちらも見事な話の進め方で、何度も笑いを起こされていました。久しぶりのボランティアさんの登場で、いつもよりも新鮮な気持ちで楽しんでいただけたのではないのでしょうか。父の日のイベントとしても充実した時間だったと思います。

自己紹介



金谷 剛志

今年の一月に入職し、早いことで半年が経ちました。主に本店のデイサービスにて勤務しております理学療法士の金谷と申します。これまででは急性期病院でのリハビリや、機能訓練特化型デイサービスでの機能訓練指導員として勤務して参りました。八重桜では理学療法士の入職は私が初めてとのことであり、期待に答えたい気持ちと不安が入り混じる中入職し、日々懸命に働いています。機能訓練やリハビリが主な業務ですが、私が運動や体操をする際に特に気を付けていることは、『ご利用者さまに楽しく参加してもらえているか』です。運動は楽しくなければ、継続出来ないと思います。毎日の運動に全く参加していただければ、一年経ってもゼロ回の運動になつてしまいますが、ほんの少しでも毎日参加していただければ、一年経てば三六五回の運動となります。仮に五分の体操であれば、一年で一八二五分（およそ三十時間）もの違いが出てくるのです。その一回一回の運動が、それぞれのご利用者さまの筋力や動作能力の維持に貢献出来ていれば幸いです。少しの積み重ねが大事なのは運動においても、仕事においても同じだと思えます。日々、コツコツと目の前の課題に取り組み、少しずつ改善していくことで、ご利用者さまに信頼して通っていただけるよう、より良いサービスが提供できるような施設作りに対して引き続き努力していきたいと思えます。ご利用者さまからも、他の職員からも頼っていただける理学療法士を目指して頑張りますので、これからも株式会社八重桜と金谷をよろしくお願ひ致します。

俳句教室発表句（敬称を略します）

麦茶持つ 日課となり リハビリ中
磯野 弘子
私達も精一杯応援をします！

そうめんや 冷やしてすすする
親子かな
大城 聖三
ちやぶ台を囲み わいわいがやがや

今年こそ 花火大会 妻と行く
筒光 男
奥様と花火大会って素敵ですね

墓参り 次の住み家に 親しみも
田中 翼
墓参りで雑草とりを頑張りました

わきあがる 麦茶に塩を
ひとつまみ
塩路 堯子
早速真似します 熱中症予防

そうめんは 早く食べても
あるそうめん
西島 昌子
そうめんが人気で、我先にと皆さまでたべていたのですかね

こころの遊歩道

明日 枯れる花にも 水をやる

元総理大臣 大平 正芳

八重の家通信 34

カフエ八重の家



カフエ八重の家のご利用者さまは、手作りのお昼ご飯を召し上がって、一服された後は、皆さまでカラオケを楽しまれます。「コロナ禍で、三年ほどカラオケにも行けないでじつと家に閉じこもっていたから、やっとカラオケができるようになって良かった、良かった。」とご利用されています。「声を出すことは大事やね。マイクで歌わなくても一緒に口ずさんでいるだけでも健康にいいことやね。」と、皆さまとの会話を楽しみに利用されておられます。また、音楽に合わせて、楽しそうに踊りだすご利用者さまもおられたり、午後からのカラオケの時間を有意義に過ごされておられます。カフエのご利用者さま同士で、「次の利用も一緒にしましょうね。次は、いつの予定をされていますか？」と次の予定を決めていただいて、帰宅されるご利用者さまもおられるようになりました。少しずつ、グループが広がっています。



認知症予防あれこれ ③

お昼寝の効果

藤村 俊城

人は生きていく上で、連続して動き続けることはできません。一日中歩き続けることはできず、休息が必要になるでしょう。それと同様に人間の意識というものも連続して活動することができません。覚せい剤という違法薬物の危険性は、眠らなくても活動し続けることができるという効果です。その結果、脳の萎縮など脳に異常が生じます。人にとって睡眠とは意識の連続性を断ち、脳を健康的に保つ活動であると言えます。

そこでおすすめなのが昼寝です。十何時間も歩き続けていたらしんどいですよね。脳も同じで悲鳴をあげているはず。悲鳴をあげている脳をリフレッシュして脳の健康を保つためにお昼寝は効果的です。しかし長時間の昼寝は夜間睡眠や生活リズムに悪影響を与える可能性が大きく、逆効果になることもあります。おすすめのお昼寝時間は十分です。それが難しいなら静かな場所で目を閉じ、ボーっと何も考えないのもいいですね。