



あしたば通信

R4年3月号



『色カルタ』を使ったレクリエーション！！

色カルタは、簡単な色の遊びです。色を選び、楽しむことによって心に感じる何かが発生し、自分自身を見つめ直すことに繋がる可能性があります。一枚のカードの色について「YES」or「NO」ではなく、色々な思い出や感情などを語り、周りの人とコミュニケーションを深めることも大切な目的となるゲームです。

本来の色カルタでは、128枚の色カードを並べ、「〇〇ってどんな色？」とお題に沿った色を各自が選び、何故その色を選んだのかを話して頂きます。今回は密を避ける為、枚数を減らして実施しました。

また、色から想起されるものをどんどんと出して頂く脳トレーニングも行いました。お題から色を選ぶと、その色の思い出をイキイキと話して下さっていました。

一つの色から思い起こさせるものを、皆様が考える姿が印象的でした。



ノーリフト勉強会をしました

今回、滋賀県社会福祉協議会の『抱えない介護推進事業所推奨事業』研修に申し込みをさせて頂き、滋賀県内でノーリフティングケアに取り組んでおられる施設の方をお招きしてご講義を頂きました。

職員同士がペアになり、介護する側とされる側でのポジションの体験をして普段の支援者の立ち位置や方法の改善点などを学びました。また、リフトや道具を使うだけでなく、道具を置く位置を床ではなく棚など手を伸ばさなくても良い位置に置くように環境を整えることで、支援者の腰痛予防にも繋がることを学びました。

ノーリフティングケアに取り組む事で、被介護者の安全にもつながります。介護者も支援者もそして、被介護者となる方皆が安全、安楽に過ごせるようにしていきたいと思えます。



●●●●さんは、体調を崩し入院されてからは、自宅で入浴することやしばらく外出することが困難になっておられました。浴室に手すりを取り付ける改修を行ったり、通所リハやご自身で運動に取り組まれ、念願の自宅で入浴することができるようになりました。それに伴い通所リハでの入浴サービスも卒業することができました。



最近では、奥様と散歩に行ったり近隣のドラッグストアへ買い物に行くこともできるようになりました。片道30分かかるお店にも行くことができられるようです。今後さらに活動範囲を拡大できることを目標に、通所リハ、ご自宅でも努力を継続されています。



ご本人より、自宅での入浴では手すり、浴槽内の台、シャワーチェアを上手く活用することがポイントとのことでした。



休憩せず買い物をして自宅まで歩いて帰ることができるようになりました。



◆職員リレーエッセイ◆



阪神ファンの岡田さんから年齢詐称と疑われ、バトンを引き継いだ巨人ファンの稲田です。虎ファンに対抗する気は一切ありませんが、野球愛が止まず、野球全般の話を楽しく、語りたと思っています。

「野球だけちゃうやろって、聞こえてきそうですが(苦笑)」物心つく頃から、テレビ放送がある時は巨人戦を観戦し、自分自身では当たり前の事ですが、「どこでそんな細かな情報を得てるん？」と職員や利用者様から、「その時代に生まれてたんか？経験したかの様に詳しいな」と言われています。

スポーツを通して、身体を動かす事等、皆様とお話する事で、利用者様と関わり、自分の得意分野を活かす事で「通所リハビリに行くのが楽しい！」と、思って頂きたい一心で皆さまが出来る活動を探していきたいと思っています。また、昔の歌を口ずさむと「何でそんな歌知ってるん？一体何歳や？」と、これも年齢詐称の一つ。何か楽しみや笑いあえる時間、リフレッシュして一時を過ごして頂きたいです。

くどい様ですが、僕は阪神ファンではありません。巨人を愛して止まない稲田から次回は、一児の優しい母、田中CWへバトンを繋ぎたいと思います。



研究発表会で発表を行いました！！

2月15日(火)にケアポート栗東で職員を対象にした研究発表会を開催しました。リハビリテーション科から南が「通所リハビリテーション修了者の活動性に関する調査—E-SASを用いて—」という演題で発表しました。

通所リハを利用している間だけ、利用者様の生活が豊かになるだけでなく、通所リハを修了した後も、継続できるような支援を行いたいと常々思ってきました。しかし、通所リハを修了された後の生活をこちらが知る機会はほとんどありません。通所リハを修了した後の利用者様が変わらず生活されているかを調査しました。

今回の調査結果をもとに、より精度の高いものへと昇華していき、今後の通所リハでの支援に活かしていきたいと思っています。

この場をお借りして、調査にご協力して頂いた方々へ感謝を申し上げます。



3月の予定

- 第2週目(13日～19日)体重測定
- 第4週目(22日～26日)誕生日週間

- ※ 3月の休業日のお知らせ
- 3月12日(土)と3月21日(月)です。
- ◆理髪日のお知らせ◆
- ラルジュ → 2日(水)・11日(金)・14日(月)
- きれいや → 5日(土)・8日(火)・31日(木)

※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。



- ①梅の実のみの飲み物 桃の実のみの飲み物
- ②最優秀選手 表彰台で 入賞者と握手

本をご紹介します！



旅行本で有名な「地球の歩き方」という世界各国が紹介されているガイドブックがありますが、同じようなスタイルで、『認知症世界の歩き方』という本を雑誌の棚に置きました。

2025年には、5人に1人の高齢者が認知症を発症すると言われています。誰もが、認知症と無縁ではない時代です。認知症のことに知ってほしいと思われている方は是非、手にとって御覧ください。

