

～ 介護通信 ～ 【活動紹介】



男性利用者の方が興味を持つことが少なく何かないものかと手探り中、段ボールを使ったアート作品を実施中に、以下の工程4つ。

「切る」「段ボールの表面を剥がす」「丸める・折る」「つめる」なかなかの力仕事で、スタッフが切った段ボールを上手く剥がすことができない様子「難しい」「できない」の声に、水をたっぷりつけふやかすと良いとの利用者の声に、切りずらさや剥がしづらさを見かねて参加するようになり、職員共にコツをつかんでいきました。

きれいに剥がすことは求めず、ところどころ表面を残すことで味わいがでてきました。剥がした段ボールは丸めるまたは、折っていきました。形は統一せず、その時に出来た形を大切にしました。

最後に「つめる」です。たくさんのパーツを入れては取っての繰り返し。気づけば1時間集中していました。

作品を展示した際は、やりきったと達成感の表情でした。



～ リハビリ通信 ～【廃用症候群とは】

病気が回復しても、思うように身体を動かさなくなっていることがあります。

それは「廃用症候群」かもしれません。過度な安静や活動性の低下により筋力低下や関節拘縮を生じることを「廃用症候群」といいます。

今回は廃用症候群に対する運動について解説していきます。若松苑デイサービスでも行っています。いずれも座位で行う事が可能です。

①膝伸ばし運動…立ち座りに重要な大腿四頭筋の運動です。

②腿上げ運動…脚を上げる時に使われる腸腰筋のトレーニングです。バンザイ運動。

③肩の上げ下げ運動…肩甲帯の運動になり、肩こり解消の効果もあります。

次回はこれらの運動の行い方をお伝えします。



～ 看護通信 ～【高齢者が便秘になりやすい理由とその対策】

便秘になるとお腹が張って、不快に感じた経験のある人も多いと思います。

加齢に伴う変化として、多くの高齢者はのどの渇きを感じにくくなる為、水分補給の頻度が減り、体内の水分が少なくなり腸内の便が硬くなります。また、食事量や日常生活動作の低下、筋力が低下していきむ力が弱くなり腸内の便が停滞してしまい便秘になりやすくなってしまいます。

予防としては日頃からこまめに水分補給をする、野菜やキノコ類が入ったおかずを取り入れる、適度な運動、散歩や体操を行う。手の平でお腹を押さえ、時計回りに「の」の字を描くように動かす、「の」の字マッサージを行う事で便秘改善が期待できます。

すっきり快適な毎日を過ごせるように日頃から予防に努めていきましょう。



月間わした新聞
若松苑
デイサービス



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

93 2023

3月

利用までの大体の流れ

①介護認定
※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。



②体験利用や見学
※体験利用はお食事付きで無料で行っています！



③スタート前には介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。

④申し込み

ご利用についてまずはご相談ください！！
連絡先：**098-935-5860**(内線**315**)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線**315**ガイダンスに添って ご連絡下さい！

お試しデイサービス

デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。お気軽にお問合せください。

若松苑デイサービス 今月の空き利用状況

	月	火	水	木	金	土
空き	1	1	1	2	1	1

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。

活動の様子



送迎範囲



北中城村全域
中城村全域
宜野湾市(野嵩、愛地、赤道、上原、新城、喜友名)
沖縄市(与儀、比屋根)



活動の様子は
デイサービス
LINE登録↓



※地図の○内がおよその送迎範囲になります。その他場合もまずは、ご相談下さい！