

# もみの木デイケア便り

## 11月号



### 介護スタッフより



10 月は葡萄の壁飾りを製作しました。

皆様の力で美味しそうな葡萄がたくさん実りました。



集団レクリエーションでは、「もみの木運動会」として玉入れを行いました。

スタッフが籠を持ち、紅と白の玉を利用者が投げ入れて、とても盛り上がりました。



11月のカレンダーは紅葉するもみじの並木道をイメージして製作しました。

もみじの舞い散る風景がとても素敵に仕上がりました。

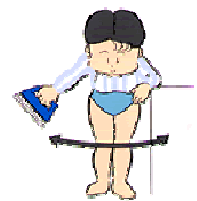
### リハビリスタッフより

今回は、ご家庭でできる四十肩・五十肩の体操についてご紹介いたします。軽い運動から始めて、無理をせず、一度に多くやるより、少しずつ何度もするほうが効果的です。

#### ・腕を左右前後に振るアイロン体操

アイロンを痛む側の手に持ち、肩の力を抜いて楽に下げ、ゆっくり左右前後に振ります。

(水を入れたペットボトルでもOK)



#### ・壁を押す体操(壁押し体操)

両肩に均等に体重をゆっくりとかけていき、左右の肩甲骨をくっつけるような感覚でおこないます。



#### ・肩関節を動かす体操(タオル体操)

タオルを両手で持ち、痛みのないほうの手でタオルを上方にぐっと持ち上げ、悪いほうの手を誘導します。次に痛みのないほうの手でタオルを、下方に引くようにして悪いほうの手を誘導して肩の関節を動かします。



## 看護スタッフより

本年も、インフルエンザのワクチン接種の時期となりました。

インフルエンザの流行が徐々に始まる時期ですが、ワクチンによる免疫の抗体上昇には数週間かかりますので、ワクチン接種をされる方は、11月中に接種を受けられることをお勧めします。



## 災害時の避難について

10月11日に起こった福岡の整形外科の火災では、出火場所がリハビリで使用する温熱機器のコンセント付近であったとの報道がありました。当施設でも物理療法の機器（干渉波、低周波、空気圧マッサージ機）をいくつか使用しています。リハビリ機器のコンセントは全て抜くことをスタッフ間で確認いたしました。

また、災害時の避難方法につきましては代表鈴木美香を自衛消防隊長とする組織編成及び役割分担を各階に掲示し、避難訓練を定期的に行っております。写真は本年9月28日に、消防署に訓練実施を届け、防災業者の指導を受けながら、施設スタッフ同士で行った訓練の様子です。



おんぶラックを使っての訓練 1

当施設の避難経路は、各フロアともエレベータ横の階段、道路側の階段の2か所です。安全な階段避難誘導をするため、リハビリスタッフが中心となり、本年4月より利用者様の階段昇降能力評価を実施しております。避難時は避難誘導係の伊藤または小泉の指示に従って避難するようにお願い致します。



おんぶラックを使っての訓練 2

その他のスタッフは皆様が安全に避難できるよう介助誘導を行います。一時避難場所は隣の駐車場で、その後近隣の光が丘中学校に避難することになっております。



防災業者の指導による消火訓練



消火器の扱い方の実習

