



# もみの木デイケア便り

平成28年  
9月号



実りの秋、栄養価が高く美味しい食べ物がたくさん出回る時期となりました。また、朝夕は涼しくなり秋の気配を感じますね。

先月より自主トレーニングを行える機会を設けました。ゆっくり過ごす時間に加え、ぜひ積極的にトレーニングに取り組んでいただけたらと思います。

今月の担当は介護スタッフの坂井です！私は先月、初めての富士登山に挑戦しました！世界遺産になってから富士山は外国人観光客に大人気だそう、半分は外国人登山者でした。登山から始まりから下山するまで約10時間かかりましたが、無事登頂しご来光を見ることができ、とてもいい経験になりました！



8月のもみの木デイケアは、毎日のようにオリンピックと甲子園観戦で盛り上がりました！何かに一生懸命の姿は本当に感動的です！また、製作作業では十五夜の飾りや9月の秋の実りをテーマとした大きなカレンダーを作成し、壁飾りは涼しげな金魚を飾りました。手芸クラブでは可愛らしいマカロンのストラップが続々と出来上がってきています。



【カレンダー】



【手芸部：マカロン】



【季節の飾り物】

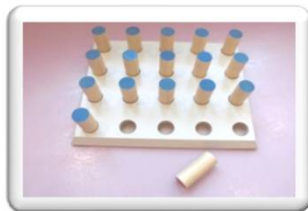


【壁飾り】

まだまだ暑い日もあるかと思いますが体調を崩さぬようお過ごしください。

# 道具のご紹介

お好きな時に自主トレーニングとして使用できるようになった道具類をご紹介します。



## 【ペグ】

一般的には円形の筒を穴に入れるもので、指先の細かな動きを良くする目的で使用します。テーブルに肘を着けず、背もたれに寄り掛からず行えば、腕や体幹の筋力強化に効果的です。

## 【ボール】

『握る・潰す・投げる・受け取る』といった運動に使用します。

野球ボール程の小さいボール・・・主に手の機能向上  
バレーボール程の大きなボール・・・主に足の機能向上  
手で抱える程の大きなボール・・・体幹を鍛えるために使用されることもあります。



## 【セラバンド】

ゴム製のバンドです。新しいプログラムでも使用されているので馴染みのあるリハビリの道具になりつつあります。色により強度が異なり、握る際の手の位置により強度を変えることもできます。手の運動だけでなく、足の運動にも使用できます。

## 【重錘(じゅうすい)】

おもりのことです。筋肉増強目的の運動ではよく使用されている道具です。色々なタイプの物が売られていますが、もみの木デイケアでは手首や足首に巻くタイプとなります。



## 【セラプラスト】

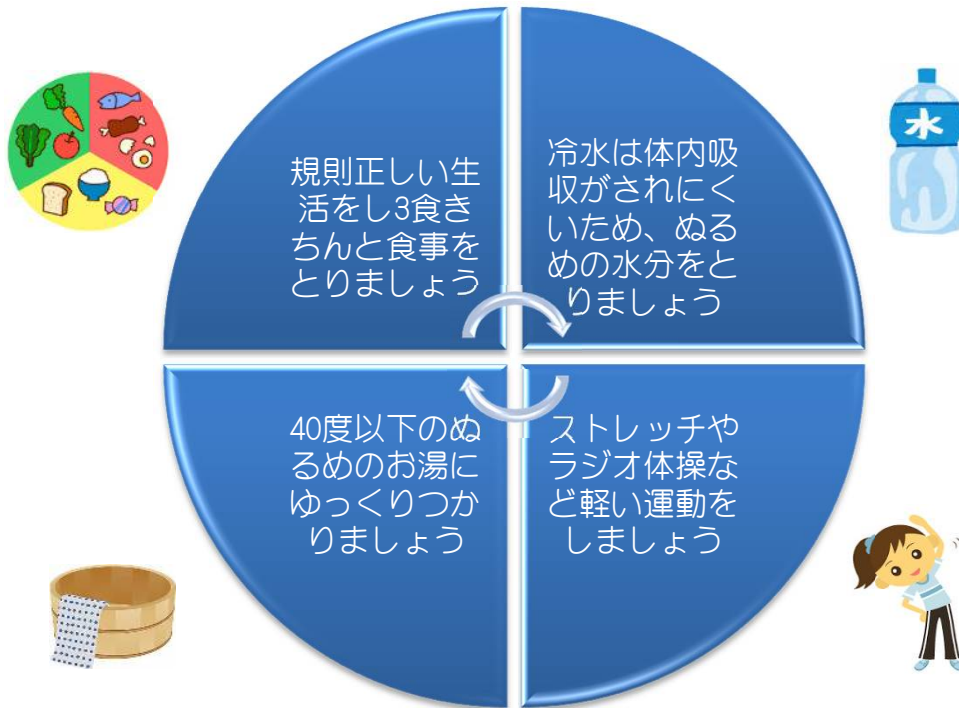
粘土のようなもので、主に指先の『つまむ・ひっぱる・ちぎる・つぶす』といった細かな動きに特化し使用する道具です。馴染みがないかもしれませんが、セラバンドと同様に色により強度が異なり、リハビリでは多く使用されます。

聞きたいことがありましたらスタッフまで  
お気軽にお声かけください。

# ～夏バテ解消法～



暑い夏を過ごしてきたことにより、体がだるくなったり、なかなか疲れが取れないなど体調を崩しやすくなります。日常生活を少し見直しながら、夏バテを解消していきましょう。



☆デイケアでも運動プログラムの提供や入浴時の湯温の調整をしています。

☆ご不明な点などありましたら、お気軽に看護師へお声かけください。

## お知らせ

相談員の松木美弥子が、この度諸事情により相談員業務を退くこととなりました。

皆様のご理解をお願い申し上げます。