



# もみの木デイケア便り

平成29年  
7月号



梅雨明けが近づきいよいよ暑さが本格的になってきますね。当施設のリハビリは、ご利用者様お一人お一人に合わせ、生活に必要な動作練習や質の高い作業活動のプログラムを提供しています。集中して取り組むことで心身に様々な効果が期待でき、その積み重ねがよりよい生活に繋がっていきます。

リハビリを行うとともに、バランスのとれた食事で暑い夏を元気に乗り切りましょう。

今月は介護職員の中島が担当いたします。

じめじめとした嫌な天気が続いていますね。我が家は洗濯物が外に出せず室内が洗濯物の森となっています。

梅雨明け頃になると、子供たちは夏休みに入ります。私の子供も今から楽しみにしています。夏休みの思い出ができるよう、今旅行の計画を立てています。これから暑い時期になっていきます。皆様体調に気をつけて元気にお過ごしください。

## カレンダー & 壁飾り



7月は七夕です。カレンダーは折り紙をちぎり、お花紙を丸めて貼りつけました。壁飾りは夜空をテーマに折り紙で輪飾りや星の形、色画用紙で笹を作りました。今はなかなか見ることのできない天の川、皆様は見たことがありますか？今年をよく見えると良いですね。

七夕の願いが叶いそうな素敵なカレンダーと、フロアが夜空に見える壁飾りが完成しました。



## 季節の飾り物

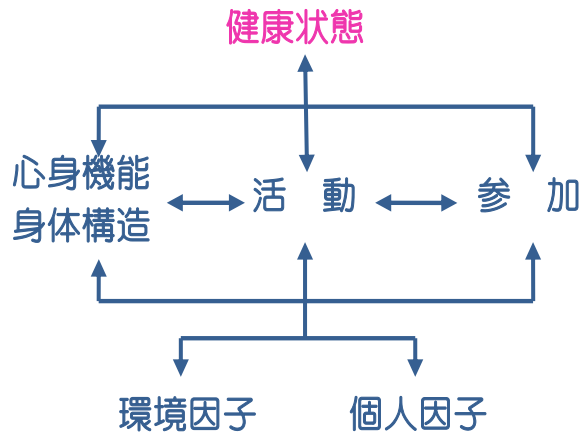
季節の飾り物は睡蓮の壁飾りです。布をハサミで切ったり、のりで貼ったりする作業は、一苦労でしたが、涼しげな睡蓮が完成しました。



# ～リハビリテーションについて～

今回は通所施設におけるリハビリテーションについて説明いたします。

通所施設は、安全に健康的にご自宅での生活を続けていけるように支援しています。介護現場では『健康状態』について、ご利用者様一人一人の全体像を右図のような形で捉えています。



## 心身機能 身体構造

関節の動きや筋力、感覚、視覚、聴覚、バランス機能だけでなく、認知機能や精神状態なども含まれます。

当施設では、朝の体操や口腔体操、午後の体操、個別リハビリがここに当たります。個別リハビリは限られた時間での対応となるので、体操にも積極的に参加し、運動する習慣を身につけ、ご利用日以外でもご自宅でトレーニングをするようにしましょう。

## 活動

起居動作(寝る、起きる、座る、立ち上がるなど)や身の回りの行為、家事など

## 参加



就労、趣味、スポーツや通所施設に通い、レクリエーションに参加することがこの部分に当たります。

## 環境因

物的環境：福祉用具(ベッドや杖など)、  
建築など人的環境：家族、友人など  
社会環境：制度、サービスなど



当施設では、ご契約前にお話を聞きに伺い、ご利用者様の人的や社会環境の情報を収集しています。物的環境については、後日ご自宅に訪問させていただき情報を収集しています。

## 個人因子

年齢、性別、生活習慣、食事管理など当施設では、ご契約前にお話を聞きに伺い、情報を収集しています。

このように、心身機能、身体構造、活動、参加、環境因子、個人因子すべてが『健康状態』につながっています。介護現場で働くスタッフは職種に関係なく、ご利用者様の全体を捉え、サービスを提供しています。

通所施設をご利用の際には、いろいろなことに積極的に参加しましょう。ご利用日以外の日も食生活を豊かにし、自主トレーニングをするなどをして健康な生活を送れるよう心がけていきましょう。

## ～理学療法士のお仕事紹介～

対象者は主に運動機能が低下した方々ですが、そうなった原因は問いません。病気、けがはもとより、高齢や手術により体力が低下した方々などが含まれます。

最近では運動機能低下が予測される高齢者の予防対策、メタボリックシンドロームの予防や、スポーツ分野ではパフォーマンス向上など障害を持つ人に限らず、健康な人々に広がりつつあります。また、運動・動作の専門性を生かし、福祉用具の適用相談、住宅改修相談も行います。

理学療法の直接的な目的は運動機能の回復にあります。日常生活動作(ADL)の改善を図り、最終的には生活の質(QOL)の向上を目指します。

何かお困りの事がございましたら、ご相談ください！



## ～水分補給を習慣に～

湿度と気温が高くなり、ジワジワと蒸し暑くなってきました。肌がじっとりとしてきます。「少し暑いけど、冷房を入れるほどでは！のども渴かないので問題はないよね。だけど暑いから体がだるい・・・。」もしかするとあなたは熱中症になる寸前かもしれません。「ちょっと暑いかな？」と感じたら、しっかりと水分補給をして汗をかいた方が良いでしょう。

梅雨の時期だからこそ注意して水分代謝を向上させる工夫をしていきましょう。

梅雨真最中の今から、夏の暑さに向け熱中症を意識し水分補給をしていきましょう！

