



終息に向かってほしいと誰もが願っている新型コロナウイルスですが、残念ながら第2波がやってきています。滋賀も多くの感染者が出ていますが、高齢者様が集う場には万全の防止策を取って感染を防いでいきたいと考えています。法人内でもコロナの研修を定期的に行っています。必要な知識の下皆様の健康を守って行きたいと願っています。

今月もご指導ご鞭撻をお願い致します。



## 生活リハビリと機能訓練Ⅱ

おしどりの周辺は静かな住宅街で車の往来も少なく、自然が沢山あり、暑い日でも川沿いの桜並木が日差しをやわらげ、吹く風は大変心地よく良い環境です。そんな良い環境を利用して2年前から歩く距離を選びながら個別のウォーキングを続けています。

Aさんは「長い入院で足が弱ったと」感じておられ、おしどりで機能訓練のリハビリをされています。そのことに加え「ウォーキングにも行きたい」と希望されました。

最初はきぼうされた距離を、歩き続ける事が不安であったのでその時のために車いすを準備してウォーキングを始めました。(生活リハビリ)

一日目は250mを杖歩行。焦らず楽しんで続けることが大切です。次回も歩きたいと言われ「目標は500m！」と希望されました。

PTにウォーキングの相談をすると、「機能訓練Ⅱはあくまでも基礎の力を培うのが目的です日々の生活の中でウォーキングをすることは基礎の上に更に力をつける事として大切です」とご本人の気持ちを大きく評価して下さいました。

おしどりでは2年前の業務改善でウォーキングの効果について調べました。その結果、高齢者が1か月に4000m歩くと下肢筋力の維持向上に繋がる事が実証されました。それ以来おしどりではウォーキングが生活リハビリの一部になっています。

おしどりの周りの自然環境をうまく利用し機能訓練Ⅱと生活リハビリを関連付けることで体が元気になる、体が元気になると心も前向きになり、結果「生きる事に喜びを見出せる」事をおしどりは目指しています。



### おしどりの「これだけ運動のご紹介」

ベットサイドで、テレビを見ながら、椅子に座っているとき等、足上げ30回を一日2回、気軽に運動し健康が維持できるように、みなさんにポスターを配布させていただきました。

テーブルの上に置いていただいたり、壁に貼って何時でも思い出して実践して頂けたらと思っています。

まだお手元がない方はご連絡下さい。

# 生活リハビリのご紹介



綺麗やなあ～  
可愛い花やなあ～

今年も可憐に咲いたハスの花を見学に行きました。



## 梅干が漬かりました!!



「綺麗な色に漬かったなあ～」  
おしどりで初めて漬けた梅干です。夏バテ防止に皆さんでいただきます。

昼食時に使うランチョンマットは毎日です。洗濯後には必ずアイロンをかけて下さいます。これもコロナ対策になっています。ご協力に感謝しています。



「これだけ運動」のポスターのラミネート加工をお二人で作成中、立派なポスターが出来ました!!



広告紙を細い棒状にしています。指先を使った機能訓練です。この棒は夏祭りの魚釣りの竿になりました。



今年の夏はコロナの関係で地域の行事も軒並みなくなりましたが、おしどりで少しでも夏の雰囲気を感じていただきたく夏祭りを開催いたしました。かき氷は暑い屋外で食べました。冷たくてひんやり「おいしいわ～」と絶賛でした🍡

