

取り組みの紹介

今日は、普段お過ごしの中で、皆さんに助けて頂いている「家事」のご様子の紹介です。「食器洗い」は台所に立って頂くことで、『立位の姿勢を維持する』機会になります。「食器拭き」や「洗濯物たたみ」は、『指先を動かす』運動に繋がります。

また身体を動かす機会になるだけでなく、昔、皆さんがしてこられた馴染みの作業を続けて頂くことで、「できる」という自信や安心感に繋がったり、デイサービスでの役割にもなっています。

洗う作業とすすぐ作業。お二人で協力して食器洗いをして下さっています。



「よく乾くように」と間隔を考えて洗濯物を干して下さっています。



日野菜漬け作り。調理の作業は、切り方や工程を考えることで認知症の進行の予防にもなります。



2月の体操(転倒予防編)

こけずに歩くためには、安定した姿勢で歩けるように『バランス感覚を鍛える』こと、歩行時やこけそうになっても踏ん張れるように『足の筋力を鍛える』ことが大切です。

首や背筋を伸ばす体操は、歩行時に正面を向き背中を伸ばして歩く姿勢に繋がります。また股を開いて股関節をほぐしたり膝を動かす体操では、足がしっかり上がり膝が伸び、つまずきにくなります。

冬の時期は、重ね着や寒さで身体が動きにくく、慣れた場所でも転倒しやすくなるので、皆さんがお家でも安心して歩けるように取り組んでいきます。

「立ち座り」の動作で、足だけでなくお腹や腰回りの筋肉も鍛えています。



背筋が伸びた姿勢で、両腕を後ろに引き背筋を伸ばしています。



排泄(はいせつ)とは？

今月は、腸からの代謝産物を排泄する「排便(はいべん)」について説明します。

人の体は、様々な生命活動によって不必要な代謝産物(老廃物)、有害な物質が生じます。その不必要なものを体の外に出すことを排泄(はいせつ)と言います。

規則正しく排便があるということは、腸が元気に働いている証拠です。

高齢になると、食事量の減少や腸の働きがにぶくなることで便秘に悩む人が増えます。

下記はスムーズな快便を習慣にするための3つのポイントです。

- ① **良い便を作る** ⇒ 良い便を作るもとになるものを食べる。
食物繊維が多いものや、発酵食品を食べる(野菜・海藻・ヨーグルト・味噌など)
- ② **便を育てる** ⇒ 腸内環境を整える(腸活:ちょうかつ)
継続的に善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)を含む食品を食べる。
- ③ **便を出す力** ⇒ 便を出すひと踏ん張りに必要な筋肉(腹筋・腸腰筋)を鍛える。
椅子に座ってお腹を意識しながら、片方ずつ膝を持ち上げる。
背筋を伸ばして、10回くらいを目安に行うとお腹周りの筋肉が鍛えられます。
便を出したいというシグナル「便意」、でもすぐにトイレに行けるとは限りません。タイミングを逃すこともあります。そんな積み重ねをしてしまうと便秘になってしまい体の不調につながります。便秘が原因でおこる体の不調は、お腹の不快感、食欲の低下、お肌のトラブルや自律神経の働きが乱れて気分が不安定になることもあります。
排便の回数には個人差があります。一日一回排便がない＝便秘とは考えず、定期的に排便がある場合は様子をみましょう。

便所 = 体の中のお 便 りをうけとる 所

ゆとりをもったトイレタイムをつくることを意識しましょう。

次月の内容

まとめ

食べることは生きること

おやつ作り



2月15日(火)ホットケーキ



2月21日(月)たこ焼き