



デイサービス虹ニュース

～心と体が動く元気が見えるデイサービス～

おたより10月号

お芋の収穫！！



春に植えた「さつまいも」を収穫しました☆
今年の芋は思っていたよりも小さく、みんな思わず「ちっちゃいね～」と口にでてしまうほど。

ならば、こぶりな大きさを活かそう！と、月一回の焼き鳥の日に串焼きにしてみました。まさにドンピシャ、まるで串焼き専用の特注品。今年ならではの秋の恵みが満喫できました。

●敬老の日●



9月は敬老月間。ささやかではありますが、虹のスタッフからご利用者様にメッセージカードのプレゼントを送らせていただきました☆

スタッフがメッセージを読み上げると、ある方は笑顔に、ある方は涙腺を緩められたりと、見ていて私たちも胸が熱くなるひとときとなりました。皆さんこれからもよろしくお願ひします。

【介護ワンポイントアドバイス講座】 物の配置で腰痛予防！？

物の置き場所を工夫することは腰痛を予防することに繋がります。ポイントは、物を取る時の姿勢が大切になります。「普段よく使用するもの」を低すぎる位置、高すぎる位置に置いていませんか？低い位置の物を持ち上げる姿勢、高い位置の物を背伸びして取る姿勢は腰を痛める大きな要因となります。それらの姿勢をなるべく避けるために物の配置を考え、日常動作で生じる腰にかかる負担を減らしましょう。

【ポイント】

よく使うものは、

- ① 手前に置き取りやすく、
- ②自身の腰の高さ（できる限り）に合わせることで負担は少なくなります。



ご自宅に気になる所があれば、是非参考にして頂ければと思います！



日	月	火	水	木	金	土
						1 体重測定 お買い物
2	3 体重測定 お買い物	4 体重測定 お買い物	5 体重測定 すまいる市	6 体重測定 お買い物	7 体重測定 お買い物 なないろ給食	8
9	10 散髪週間	11 散髪週間	12 散髪週間 パン作り	13 散髪週間 カレー作り	14 散髪週間	15 散髪週間
16	17	18 健康麻雀の日	19 すまいる市	20 健康麻雀の日	21	22
23	24 お誕生日週間	25 お誕生日週間 やきとり	26 お誕生日週間	27 お誕生日週間	28 お誕生日週間	29 お誕生日週間
30	31					

【個別機能訓練の様子について】

今回はデイサービスで行っている個別機能訓練の一例をご紹介させていただきます。

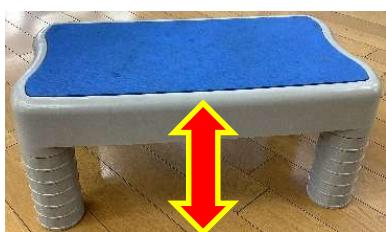
右下の写真の方は普段 4 点杖を使って歩かれている方です。ご本人からお話を聞かせてもらうと「自宅で扉を開ける時などに、うっかり杖を倒してしまうことがあって、拾い上げるのに苦労している」とのことでした。聞き取った内容をもとに、さっそく機能訓練に取り入れさせていただきました。

【訓練内容】「昇降用の台を準備し、その上の物を拾い上げる動作訓練」

当初は **25cm の高さ**からのスタートでしたが、現在は **12.5cm** まで

低くしても手が届くまでになられました！！床の杖まであともう

チヨットです。一緒に頑張っていきましょうね！！日々の何気ない会話の中にも小さな課題があるので、できる範囲で対応させてもらっています。



(福) 近江ちいば会【ぼだいじデイサービスセンター虹】

TEL : 0748-74-3901

ホームページ <https://chiiroba.jp/>



Facebook・インスタグラムもやってます