

おしどりミニだより



OMI CHIROBAKAI

社会福祉法人近江ちいろば会
地域密着型通所介護
デイケアの家おしどり

2022年11月



最近では日暮れが早く冬が近づいていることを実感しています。
つい最近まで「今日も暑いね!」と言っていたのに・・・
一日、一日がなんと早く過ぎ去って行くのでしょうか？
貴重な時間を今月も利用して下さる皆様と楽しい時間を共に
過ごさせて頂きたいと考えています。
今月もご指導ご鞭撻を宜しくお願い致します。

畑仕事でイキイキ

腕が痛い、膝が痛いと言えらる方が多くおられます。
湿布を貼っても、痛みどめを飲んでも痛みは軽減しない方が多くおられますが、不思議なことに何か集中することがあればその間はその痛みの訴えはないどころか、せつせと痛みのある部分も動かして作業をされています。

先日、畑の野菜の植え替えをする中で、常に膝の痛みを口に出される方、腕に痛みのある方が参加してくださいました。腕のいたい方は痛い腕を動かして小さな苗を植えておられます。又膝の痛い方も「可愛らしいなあ～早く大きくなりやあ～」と声をかけながら仕事にいそしんでおられました。植えた後も痛いとは言われずに満足な笑顔で「成長が楽しみやなあ～」と会話されています。畑仕事で身体的にも精神的にも満足されている様子がよく伝わってきました。

その様子を理学療法士に伝えると、畑の仕事を継続することがいかに高齢者の生活に良いことかを伝

えてくれました。

- ① 畑のような不整地での歩行は、足腰だけではなく足の指まで動かしたバランス訓練になる
- ② 手先を動かした作業をすることで脳が活性化する
- ③ 自然に触れることや作業に没頭することで、ストレスの軽減になる
- ④ 日光浴でビタミンDが育成されて、自然免疫維持機能の役割がある

とのことでした。生活していくうえで多くの利点があることがわかります。

痛いからという理由で、好きなことを控えてしまうと益々体は動かなくなります。職員の見守りの中で自身が好きなこと、やってみたいことをすることで今の機能を維持することができて、作業後は達成感で心も満たされ今日という日を楽しく過ごして頂くことに繋がっています。おしどりでは、生活の中でのリハビリを沢山提案し皆様の健康が維持でき、充実した生活が送れるようにと考えて行きたいと思えます。



「かわいらしい
なあ～
早く、おおきいな
りや～」



「土が柔らかくて触ると
気持ちいいね♡」





生活リハビリ

おしどりでは、一年に一回さんまを炭火で焼いて、皆さんと楽しんでます。この日は秋晴れの気持ちの良い天気でギャラリーも大勢♥

炭火の中にはおしどりで収穫したサツマイモも入れて焼き芋もしました。



食べた後はこの通り



おしどりのデッキの塗り替えをしようと一人の方が言ってくださり、それを見ていた方が「私も手伝うよ」と力をかしてくださいました。

おかげでデッキは見違えるようにピカピカになりました。おしどり愛を感じています。ありがとうございました。



ちいろば文化祭開催中



当法人の本館2階で開催中の「ちいろば文化祭」で、おしどりの皆様の作品も展示しております。家族様も見学していただけます。ご希望の方はおしどりまでご一報ください。