



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②月号

●なないろドリル●



1月から、午前中の脳トレ活動として『なないろドリル』を始めました！内容は塗り絵、間違い探し、計算などの様々なプリントが入った冊子になっています。記憶力の低下を予防するとともに、より充実した時間を虹で過ごして頂けるようにと準備しました。どなたも集中して取り組まれています。今は楽しみの一つにもなっています。

●新年会●



今年の新年会はカラオケを開催しました。新しい年を祝いながら、皆さんそれぞれの持ち歌を思う存分ご披露くださいました。とても盛り上がり楽しい一時でした。

●ケアハウス歌おう会●



ケアハウスで行われている「歌おう会」に参加しました！ボランティアさんのギターの弾き語りに合わせて参加者全員で大熱唱♪「これ歌いたい！」と、リクエストもあり昔懐かしい歌がたくさん歌われていました。月1回の実施のため、ご参加いただけない方もおられると思いますが、ご興味がある方はスタッフにいつでもお尋ね下さいね。

●雪あそび●



冬の寒波襲来で、表は一面の銀世界。デイサービス虹も可能な範囲での営業を行いました。お越しいただいた方々と一緒に、室内で雪あそびを楽しみました。手袋をすれば全然冷たくなく、皆さん夢中になって取り組まれる姿を見て、雪を取りに行ったスタッフも喜んでいました。

(福) 近江ちいろば会【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・Instagramもやってます」



☆カレンダー☆



日	月	火	水	木	金	土
			1 体重測定 スマイル市	2 体重測定 口腔衛生日	3 体重測定	4 体重測定 口腔衛生日
5	6 体重測定 口腔衛生日	7 体重測定 なないろ給食 健康麻雀	8 口腔衛生日	9	10 口腔衛生日	11 ハーモニカ演奏
12	13 ハンドパン演奏 	14 パン作り 口腔衛生日 	15 カレーの日 スマイル市 	16 お買い物	17 お買い物	18 ケアハウス歌おう会 お買い物
19 	20 虹のコンサート お買い物 散髪週間	21 健康麻雀 散髪週間	22 お誕生日週間 歌声写真館 散髪週間	23 お誕生日週間 散髪週間	24 お誕生日週間 やきとり 散髪週間	25 お誕生日週間 散髪週間
26 	27 お誕生日週間	28 お誕生日週間	<p>今月はたくさんのボランティアさんに来ていただき楽しいひと時をお過ごしいただけます（ハーモニカ・ハンドパン・ケアハウス歌おう会・虹のコンサート・歌声写真館）。今までは違う「買物」も考えています。乞うご期待ください。</p>			

デイサービス虹の抱え上げない介護についての新たな取り組み

介護の仕事をしていると、よく「腰痛ありませんか？」と聞かれます。私たちの事業所は「腰に優しい介護」を行うことで腰痛予防に努めています。もしご自宅で同じようなことがあればお声がけください。また、この介護を行うことで利用者様にとっても安心な介護につながっています。今回は取組内容をお伝えさせていただきます。日々の不良姿勢の積み重ねは腰痛となりますが、これまで何気なく実施していた姿勢や動作を見直しました。毎日行うケアの中で不良姿勢になりがちな場面を絞り、現在も改善を試みています。その様子について報告させていただきます。

【入浴支援時の見直し】



足を洗う介助をする際に前に回ることができず、後方から体を投げ出すようにして介助を行う。

⇒中腰になった状態で体を捻り、しばらくの時間はこの体制で動作を行うことになる。⇒中腰の姿勢+捻る動作=腰に大きな負荷。

この繰り返し=腰痛の発症もしくは増悪



浴室の環境を変えることは難しく、シャワーチェアを変更！レバーを引くと回転でき、向きを変えることができます！



その結果・・・



不良姿勢を取ることなく足を洗うことが可能に！！腰の負担は大きく減少します！！