

医療生活協同組合健文会

# 在宅事業部だより

2022年 夏号

セメント町から小野田診療所の横に引っ越して三年目の夏を迎えたりハビリデイたんぽぽ。  
おかげさまで、毎日笑顔と活気溢れるステキな時間を過ごせています。

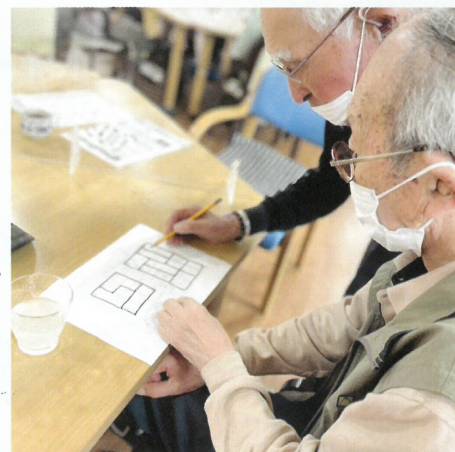


先日、たんぽぽで10年ぶりの再会を果たしたのはR様とE様(写真左)。長年会っていない友人が別の日にたんぽぽを利用していることを知ったR様が、利用日を振り替えたことで実現しました。感激のあまり涙ぐみながらかたく手を握り合うお2人の姿に、周りの利用者様もスタッフも思わず目が潤んだ、最高のひとときとなりました ✨



難問の脳トレパズル、力を合わせて熱心に解いておられるのはO様とM様(写真右)。

デイサービスは男性が馴染みづらいという声もよく聞きますが、たんぽぽでは一人ひとりのご希望に沿ったプログラムを多数ご用意しており、男女問わず会話を楽しみながら行うことができます。



## リハビリデイサービス たんぽぽ



暑さに負けない心と身体で  
今日も元気に活動しています！

継続は力なり 🍵



誰かと一緒なら  
何でも楽しい♪



得意分野で大活躍！



# グループホームかいなん 写真展



家庭菜園始めました^^  
トマトにキュウリ、美味しくなあれと  
心を込めて手入れ頑張ってます！



天気の良い日に花壇の植え替え。  
土を慣らしたり、水やりしたり、  
率先して行って下さいました♪



季節で変わる壁面飾り。6月といえば紫陽花！  
1階は葉桜を、2階は菖蒲を添えて、おまけに虹と雨粒も追加。  
かいなんの定番フォトスポットです♪



毎日欠かさない  
洗濯物干し&洗濯物たたみ。  
家事は立派な運動です！



常盤公園までドライブ。菖蒲と睡蓮が咲く最高の眺めを見て  
一句。「常盤湖に睡蓮咲きて鳥遊ぶ」う〜ん、雅です✨



# リハビリステップげんき

4月から事業所の名称が変わりました。専門機器を使用したり、リハビリベッドの上で横になってのストレッチも行っています。リハビリを強化したデイサービスとしてご利用頂けるよう、うさぎのマークのようにステップアップできる事業所を目指しています。

理学療法士  
常勤配置しました！

専門スタッフによる  
リハビリがいつでも  
受けられます^^

## 利用者様の声

M様 (男性・72歳) 主なリハビリ：エルゴメーター

「リハビリね、いいよ。疲れにくくなったし、足も前よりよお上がるようになった。」

S様 (女性・83歳) 主なリハビリ：ベッドでのストレッチ

「自分だけじゃ難しい運動も、ここやったら職員さんが見てくれるからね。助かるとるよ。」



## 趣味活動



## ハーバリウム



関しとごク髪  
わた時希才飾ひ  
らひ間望り孫  
せとをのテをの  
てとご趣ィ制七  
頂き用味・作五  
いを意活・中二  
て過し動・のの  
いごてに素K為  
ませい専晴様に  
するま念ら。趣  
よすでしお味  
う。きい店の  
に皆るのでつ  
スさよ一売ま  
タまう言れみ  
ッがなでそ細  
フ充環すう工  
も実境♪なで

昨年大好評だったハーバリウムのペン立て作り。今年もご希望の方が多かった為、第二回を開催しました！ドライフラワーやプリザーブドフラワーを小さく切り、ピンセットで小さな容器に入れていきます。花のバランスや色の組み合わせを自分で考える事で、脳活性と指の運動が楽しく行えます。完成後の表情はどなたも最高の笑顔！作品は持ち帰って頂き、使うか飾るかは利用者様にお任せしていますが、玄関に飾って下さる方が多くいらっしゃいます。送迎の際に飾られている作品が見えるとスタッフの疲れも飛んでいきます(\*^ ^\*) やってて良かったと感じる行事のひとつです♪



## おやつ作り

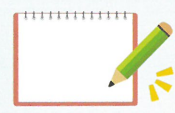
こちらでも大好評のおやつ作りシリーズ。5月はバナナのパウンドケーキ、6月はチーズケーキを作りました♪4月から頑張っている新人介護スタッフKさんが、おやつ作りの腕前がプロ級だったことが発覚！おやつ作りがより本格的に楽しめるようになりました。

美味しいだけじゃない、健康にも気を使ったヘルシーおやつを目指しているので、利用者様から「レシピを教えて！」と毎回お願いされます。マスク着用・喋らないという制限の中でも、切る・砕く・混ぜるなど作業を進める姿からは、楽しい！という気持ちが伝わってきます。無理のない範囲で、好きなタイミングでおやつ作りを楽しんで頂くので、最後まで集中して作る方、途中で休憩を挟みながら作る方、作業を見て楽しむ方など、参加方法も様々。もちろん食べるだけの方もいらっしゃいます(笑) 皆で協力しながら作ったおやつは格別！忘れられない思い出になること間違いなしです♪



# 虹の訪問看護ステーション

「握力」と聞くと、手や指など一部の力だと思われる方がほとんどではないでしょうか。実は、握力は全身の健康状態と深い関係があるんです！



## 握力は活力のバロメーター



厚生労働省の研究班によると、**加齢に伴う握力の低下が大きいほど「認知症のリスク」や「脳卒中・心筋梗塞といった循環器系の死亡リスク」などが高くなる**など、多くの疾患との関連が分かっています。

握力は全身の筋力と関係が深く、**握力を鍛えることで様々な部位の筋肉を動かすことができます**。また、手を動かす行為には意欲が必要です。**握力を維持することは、脳の機能維持にもつながる**のです。ここでは簡単な握力トレーニングを紹介しているので、是非行ってみてください！

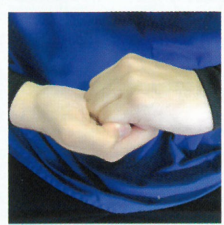
### グーパー運動

手を真っすぐ前に伸ばし、手をグーパーと素早く動かし続けます。グーパーの動きを1回として、50回を目標に行いましょう。



### 指ひっぱり

両手の指を引っ掛けるように握って(写真参照)肘を肩の高さまで挙げ、指を組んだまま外側に引っ張り、深呼吸しながら10秒数えます。左右組み替えて(上下逆にして)、同じように深呼吸しながら10秒引っ張ります。



### ぞうきん絞り

乾いたタオルを持ち、ぞうきんを絞る動きをします。順手、逆手でそれぞれ10回を目標に行いましょう。




**できることから  
少しずつ  
無理は禁物！**

医療生活協同組合健文会

## 在宅介護福祉事業部

〒755-0014 宇部市末広町 1-13

TEL 0836-33-6225 / FAX (げんき・支援センター共通) 0836-33-7149

◆リハビリステップげんき  
TEL 0836-33-6220

◆協立在宅介護支援センター  
TEL 0836-33-6199



▲健文会ホームページ

◆グループホームかいなん  
〒755-0038 宇部市海南町 5-14  
TEL 0836-43-7571 / FAX 0836-43-7572

◆南部第一地域包括支援センター  
〒755-0016 宇部市東芝中町 4-45  
TEL 0836-38-8551 / FAX 0836-38-8552

◆リハビリデイサービスたんぼぼ  
〒756-0080 山陽小野田市くし山 1-17-20  
TEL 0836-38-5775 / FAX 0836-81-0066

◆ヘルパーステーションはばたき  
〒755-0005 宇部市五十目山町 16-41-1  
TEL 0836-33-6234 / FAX 0836-33-6235

◆虹の居宅介護支援事業所  
〒756-0080 山陽小野田市くし山 1-34-7  
TEL 0836-38-5755 / FAX 0836-43-9033

◆虹の訪問看護ステーション  
〒755-0005 宇部市五十目山町 16-41-1  
TEL 0836-33-5358 / FAX 0836-33-1535

◆虹の訪問看護ステーション山陽小野田  
〒756-0080 山陽小野田市くし山 1-34-7  
TEL 0836-38-5765 / FAX 0836-43-9033

