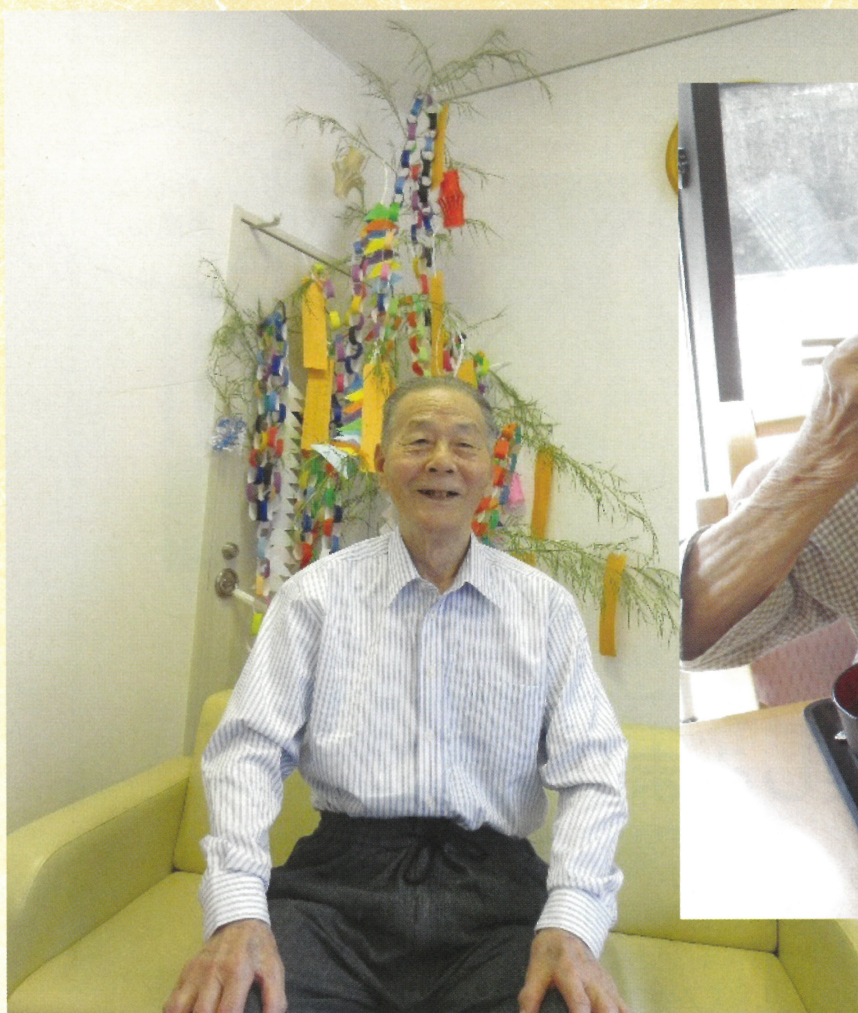


# 在宅事業部だより



## グループホームかいなん

協立グループホームかいなんは、9×2ユニット18名の入居様が一緒に生活をされています。現在は、新型コロナウイルスの影響で外出や面会の制限などありますが、毎日穏やかに生活されています。毎日の体操やレクリエーション、入居者様同士でお話などのんびりと過ごされています。

また、季節を感じられるように様々な行事を取り入れています。コロナ自粛で面会もできず、せめて食事はおいしいものを食べたい！という声に、お寿司を取り寄せた日もありました。

これからも利用者様の笑顔を大切にしながら、コロナに負けないよう頑張っていきます。



# デイサービスふじやま

8月末

## 風鈴祭りに行ってきました

琴崎八幡宮では風鈴祭りが開催されているとのことで、皆様と見学に出かけました。色とりどりの風鈴が沢山並び、綺麗な音色に聴き入りながら「涼」のひとときを過ごしました。



カメラを向けると自然と良い姿勢に♪  
表情もきまっていますね！



今日は  
最高ね！

台風が来る前に見れて良かった！

## おやつ作りも楽しみました



これは  
美味しい！

アイスクリーム、季節の果物、コーンフレーク、ジャムなど数種類の材料から好きなものをトッピングして、自分だけのパフェが出来ました。美味しいパフェを召し上がられるとお話もいつもより弾んでいました。



暑い日が続きましたが、皆様お変わりなくお元気に過ごされました。



# リハビリデイサービスたんぽぽ

## 手術前のリハビリ

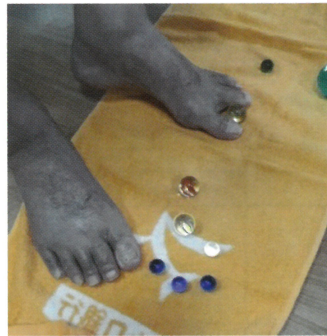
高齢者に多い関節の痛み。手術を受けて機能が改善される場合も多いです。手術の前にしっかり体調を整え、筋力をつけるためにも、デイサービスのご利用をおすすめします。

### 関節可動域訓練



関節の拘縮を予防するためにしっかりと動かし 硬い筋肉に対してストレッチを行います

### 足底内在筋訓練



足をグーパーして開く練習やタオルを手繰り寄せる練習、ビー玉を掴む練習などがあります。足底内在筋とは、足首より下の筋肉の事です。これらの運動を行う事で足部変形の予防・治療、変形性膝関節症の予防・治療、歩行の安定性の向上、パフォーマンスの向上などが期待できます。

### 筋力・持久力訓練



患足側の筋力訓練も実施しますが、痛みが強い時には無理に動かさず、健足側の筋力をしっかりと鍛える事で、手術後に動く際に安定した動きができるようになります。また、自転車エルゴメーターは有酸素運動で、心肺機能の向上が期待できる運動のため、持久力向上にも繋がります。どんな手術の前でもしっかりと動く事で効果が期待できます。

## 歯科の臨時訪問

隣接する小野田診療所歯科から、先生が口の中の確認に来て下さいました。一人ひとりに合った口腔ケアの指導を行って頂けるのでたんぽぽでも確実なケアを提供できるよう努めています。

利用者様からも「口の中も診てもらえるなんてビックリでした。嬉しいですね。」との声を頂きました。





# 虹の訪問看護ステーション



## 足の運動 ～座ったままで～ vol.2

こんにちは。残暑厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
コロナ太りなる言葉も、巷で聞かれるようになって久しい今日ですね。

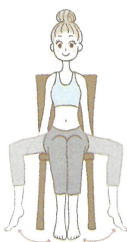


今回は、座ってできる足の運動第2弾となります。  
(第1弾は今年1月発行の在宅事業部だよりにあります)  
無理のない範囲で身体を動かして  
コロナ太りと無縁の生活をお送りくださいませ♪



### ①足を前に出して戻す

- 1.片足は曲げたままで、もう一方の足は息を吸いながらゆっくりと前に出します。
- 2.出した足を息を吐きながらゆっくりと元の位置に戻しましょう。



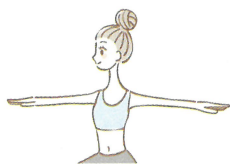
### ②足を横に出して戻す

- 1.片足は曲げたままで、もう一方の足は息を吸いながらゆっくりと横に出します。
- 2.出した足を息を吐きながらゆっくりと元の位置に戻しましょう。



### ③その場で足踏み

- 1.その場で足踏みを行います。
- 2.この時、腕も一緒に振ると効果が上がります。



### ④手を横に開いて壁押し

- 1.両肩を真横の位置まで上げます。
- 2.その状態で、更に壁をpushするように力を入れ腕を真横の位置で保持しましょう。

☆それぞれ20回ずつ、1日2セットを目安に行ってください☆



# デイサービスげんき

## 創作活動紹介

げんきでは、脳トレや機能訓練の一環として楽しみながら行える創作活動を提供しています。家で使える小物作りにも力を入れています。



畳縁（たたみべり）の模様を組み合わせコースター作りに挑戦しました。「これ持って帰っていいの？」と満面の笑みで喜ばれていました。



ガーランドを作って、外からも楽しめる様な飾りつけをしました。おもてなしの気持ちが沢山こもっています！

## 機能訓練の様子

理学療法士による個別機能訓練の様子です。日常生活を充実させるための訓練を、一人ひとりに合ったプログラムで行っています。

車椅子の方が杖で歩けるようになったり、歩く時にふらつきがあった方が安定して歩けるようになったり、元気になられていく姿を見ると、スタッフも元気が出てきます。



手作り

## 布マスク

販売してます！



ボランティアさん製作の布マスクを1つ200円で販売しています。子供用もあります！



不要になった衣類やタオル、端切れ、手芸用品などありましたら  
33-6220 山形（ヤマガタ）までご連絡ください

### 医療生活協同組合健文会

〒755-0014 宇部市末広町 1-13

◆協立デイサービスげんき  
TEL 0836-33-6220

◆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

◆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

◆協立デイサービスふじやま

〒755-0807 宇部市東平原 2-9-8  
TEL 0836-39-6215 / FAX 0836-39-6218

### 在宅介護福祉事業部

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

◆虹の訪問看護ステーション  
TEL 0836-33-5358

◆リハビリデイサービスたんぽぽ

〒756-0080 山陽小野田市くし山 1-17-20  
TEL 0836-38-5775 / FAX 0836-81-0066

◆虹の訪問看護ステーション東岐波

〒755-0241 宇部市東岐波 5637-8  
TEL 0836-59-1111 / FAX 0836-59-1115

◆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

◆協立在宅介護支援センター  
TEL 0836-33-6199

◆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

◆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

