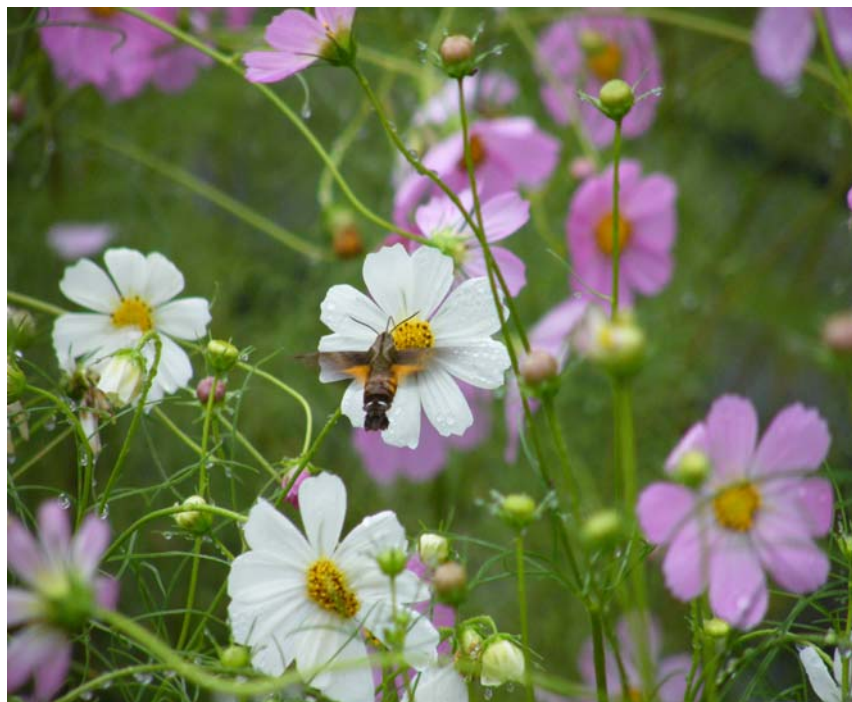




「万緑」とは、見渡す限り緑の意味です。癒しの色Ⅱ
「緑」が一面に広がっている、そして枯れることなく湧き
上がり地面を覆い尽くす力強さ。
介護老人保健施設あいおいが、圧倒的な「パワー」で、
皆様に「癒し」を提供し、喜んでいただける施設でありた
いとの思いを込めて、名付けました。



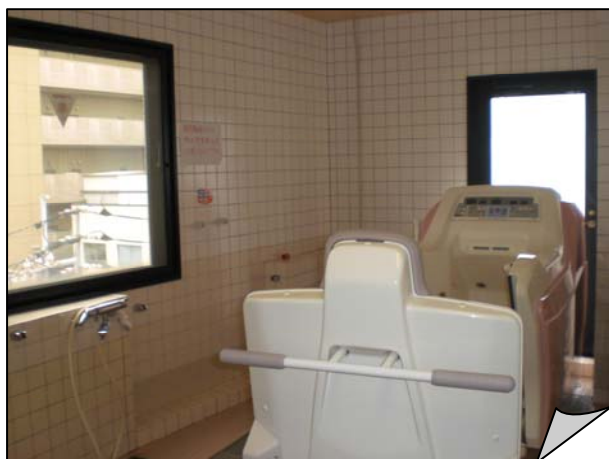
発行
発行 介護老人保健施設あいおい
所 生 1-35
号 885 2281
あいおい広報



サービス向上委員会の
快適生活のススメ

新しいお風呂が登場しました

その1



七月より四階西側に新しいお風呂がお目見えしました。イスに座ったままの姿勢で入浴でき、手足を伸ばしてゆったりとお使いいただけます。肩にかけ湯ができたり、泡がでたりして気持ちいいと好評です!!また、入浴ごとにお湯を入れ換えますので、皮膚が弱い方や傷がある方も安心です。全員の方に使っていただけないのは残念ですが、快適に入浴していただけるよう心掛けています。





今年も納涼祭の始まりは太鼓の演奏からでした。



七月二十六日（土）に毎年恒例の納涼祭が行われました。太鼓の演奏で幕を開け、踊りやバンド演奏などが行われ花火で締めくくられました。

職員によるバンド演奏。夏らしい格好でまっていますね。



恒例となったナイアガラ滝。高知市の花火とは負けず劣らず！？



【喰人withデックス】
楽しそうに踊っていました。



八月

よさこい見学



【Team酔】
こちらもぼっちき
まっていました。



高知の夏の風物詩・よさこい
鳴子踊り。今年は2チーム踊り
に来てくれました。



雨が降ったり止ん
だりでしたが綺麗
に見えました。

八月

花火大会見学

雨でしたので室内
からの見学となり
ました。



去年は雨で中止になったので
2年ぶりの花火大会見学となり
ました。





獅子舞も皆さん
を祝ってくれま
した。



九月十七日（水）。敬老の日から一足遅れ
ましたが、長寿のお祝いをしました。

利用者の皆
様へ
これからも
元気で長生
きて下さ



近くの丑之助学園
の園児さんが来て
くれました。



職員紹介

通所リハビリ責任者

池上 美保代（理学療法士）

最近なぜか神社・寺・仏像・仏教などに強く惹かれ、「図解・日本のしきたり」「知ってみたい日本の神社」という本まで購入してしまいました。一人でお寺巡りをしてみたい…と密かな野望(?)を抱きつつ、日々子供たちと格闘しています。「ここにきてよかった」と思っていただけ通所リハビリを指しておられます。これからも皆様の協力、ご指導よろしくお願ひします。



介護主任

田中 詩織（介護福祉士）

利用者さんから「若いね」「きれいなね」「細いね」と言われていた私が、就職して一年！今では、子供と一緒にすくすく育ってしまい…「元気やね」と言われることが多くなりました。フライベートでは子育て奮闘中！仕事では利用者さん達から笑顔のパワーをもらい頑張っています。元気が一番、これからもよろしくお願ひします。



今回は、中間管理職及び相談員・ケアマネの皆様にお願いしています！



介護副主任

竹村 ゆか（介護福祉士）

最近新居に引っ越しをして快適に暮らし始めました。近所にコンビニもなく、洪々自炊を始めました。最初はめんどくさかった家事も今では楽しくなりつつ…（笑）。また就職して八年。つくづく年をとったなと感じている今日この頃、これからも衰えに負けぬよう頑張ります。



介護副主任

秦泉寺 真奈美（介護福祉士）

趣味というか今の楽しみは、よく冷えたビールを飲むことです。家に帰ってのあの一口は絶品！二歳になる我が娘のパワーに負けそうな時もあります。が、子供の成長と共に私も成長していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



青木 桃子（相談員）

夫1、息子1、娘1、犬1、鳥1、金魚2の四人+四匹の大家族です。最近では、園芸店に行き、苗を買ってきて庭に植えるときが唯一無になれる私だけの時間です。人に言える趣味がないため、何かせねばと去年は無謀にも馬路村のフルマソンに挑戦しましたが、当然のごとく二十一日地点でリタイア（練習もろくにせず、あたりまえか…）。よい季節になったので、そろそろランニングを始めようかな…。夢はノルマソン完走です。



大塚 理江子（ケアマネジャー）

趣味は観劇です。宝塚歌劇が多いですが、舞台全般観ています。一回の旅行で二つの公演は観るようになっていますが、この前は一泊二日でしたが、三公演観ていました。観劇も体力勝負です！まあ観ている間は座っていますけど…（笑）こんな観劇マニアな私ですが、明るく頑張っていますのでよろしくお願ひします。



次回「二階スタッフ」の巻。お楽しみに！



転ばない為のコツを 学びましょう（第一回）

最初に……

転んだり骨折したりすると、多くの人は寝たきりになってしまいます。寝たきりにならなくても精神的ショックは大きいようです。骨折しないためには転ばないことが一番です。転ばないための体を作るには適度な運動をすることが大切です。

ここでは転ばないためのコツ及び転ばないための工夫を紹介していきます。今回は「転ばないためのコツ」を紹介します。

転びやすい人ってどんな人？

一、肥満傾向

体が重いと、とっさの時にうまく動けなかったり自分の体を支えきれなかったりして転ぶことが多くなります。



二、足の筋力が弱い

特に高齢者の方は、全体的に筋力は低下しています。転びやすい人は、早く歩けずに横断歩道を渡れない、余裕を持って物をまたげない、少し高い段差の上がり降りができないなどの状況が認められます。しかし、八十歳以上のかたでも運動により筋力がつくことがわかっていきますので諦めることはありません。



三、動脈硬化の可能性がある

動脈硬化の傾向があると、運動機能や感覚機能が衰えて転びやすくなることがわかっています。血管の壁についた脂肪を取り除く善玉コレステロールが少なく、中性脂肪や総コレステロールが高い人は、運動不足や食べすぎによって体力、運動能力の低下・身体機能の衰えが生じます。



四、外反母趾

外反母趾とは足の親指が内側に「く」の字に曲がった状態です。高齢になると男女問わず多くなってきました。このような状態では靴が足に当たったり、指や足全体をうまく動かせなかったりします。足の感覚も鈍感になり転びやすくなります。自分の足にあった靴を履くことが大事です。

転ばないための体を作ろう



①足の裏の感覚を敏感にしましょう

足の裏の感覚が鈍くなると、体を支える力が弱くなった、バランスがとりにくくなり転びやすくなります。裸足で歩いたり、足指をしっかりと動かすことが刺激になります。足指ジャンケンなどでもいいでしょう。



②筋力アップの運動をしてみましょう

- ・テレビを見ながら椅子から立ったり座ったりする
- ・歯を磨きながらつま先で立ち、かかとを床から離したりつけたりする
- ・布団の上で上を向いて、頭を持ち上げる
- ・トイレまで足を高く上げて歩く、大腿で歩く
- ・散歩や買い物に出かける
- ・など普段の生活の中でできる簡単な運動で続けてみましょう。音楽に合わせて体を動かすのも良いでしょう。



③筋肉を伸ばしてみましょう
(矢印の方向に意識して伸ばして下さい)



次回は「転ばないための工夫」です。お楽しみに！



もう少し聞きたい人は、いつでもあいおいリハビリ室まで連絡下さい。



普段からこまめに動くことを心がけることが長続きの秘訣です。体調が悪い時には無理に動く必要はなく「やらなくてはいけないこと」ではありません。

普段からできるような簡単なストレッチを習慣づけることで、筋肉の柔軟性を保ち、体がスムーズに動くようにしましょう。また、血行もよくなるため腰痛、肩こりの緩和にもなります。例として、以下の五つを行い、全身の筋肉を伸ばしてみましょう。基本的には、筋肉がしっかり伸びた状態(痛みはない程度)で十五秒程度持続的に伸ばしてください。



職員の おすすめ



今回は瀬戸内海に浮かぶ島・直島をご紹介します。直島の人口は約三千六百名・面積は八・一三平方キロメートル、島全体がアートになっています。

約一年前にこの島の事を知り、ずっと行きたいと思っていました。が九月末にやっとなってきました。高松港から約一時間かけ直島の宮浦港に着きました。バスに揺られ、地中美術館へ。その名のとおり地中に美術館があり、建物全体を楽しむという感じでした。地下二階まであり、階段や坂を降りたり上ったり、ちょっととした迷路のようでした。チケット売り場から地中美術館まで少し歩くのですがその道端にある花も楽しめると思います。

次にベネッセアートサイト直島に行きました。本館がミュージアム・別館が宿泊施設になっています。地中美術館は建物全体を楽しむ感じでしたがこちらのミュージアムは

作品を楽しむという感じでした。絵に限らず立体作品もあります。さてその中でも私が気に入ったのが国旗です。遠くから見たら普通に国旗を飾ってるだけのように見えるのですが、近くで見ると・・・とても面白いと思います。子供の頃に興味を持ったものがアートで再現されています。

島全体がアートの直島ですが学校や役場も普通の建物ではなくて凝った作りになっています。また島の所々にオブジェがあったり、他の建物など細かいところまで全て楽しめると思います。

直島を思う存分楽しみたい人は島に泊まることをお勧めします。また島内での交通機関はバス・レンタサイクルなどがありました。(徒歩ではとてもじゃないけど回りきれません。)行って損はないと思うので、是非行ってみて下さい。私もまた予定をたてて行ってみたいと思います。

(事務・堀部藍)



役場



地中美術館

お知らせ

★はりまやいきいき体操

屋外での体操なので暑さ・寒さ対策が大変ですが、地域の方や買い物がてら来てくれた方たちが元気に参加されています。興味のある方はお気軽にご参加ください。

日時…毎週金曜日 十四時～十五時

場所…はりまや橋商店街の空き地

★いきいき百才体操

自分の力で生活できるように筋力や体力をつけるための運動が「いきいき百歳体操」です。健康に元気に生活するために参加してみませんか？

日時…毎週月曜日 十三時三十分～

場所…あいおい一階リハビリ室

行事予定

十月…秋の遠足

十一月…運動会

十二月…クリスマス会
餅つき

編集後記

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、その通りだ！暑さもやわらいできましたね。朝晩の気温変化が大きいこの季節、体調など崩されませんようお気をつけ下さい。次回は**一月中旬発行予定**です★

