

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 30 年 5 月 257 号

発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター

練馬区東大泉 5 丁目 15 番 2 号

「リハビリ」という言葉は良く使いますが、リハビリテーションは元々はラテン語です。Re は「再び」の意、habilis は「適した」の意。一緒にすると「再び適した状態になること」となります。ラテン語とは知りませんでした。



平成 30 年 5 月 1 日
所長 津上 敏明

雑学百貨

○きゅうりは世界で一番栄養のない野菜としてギネスに認定されています。

○世界で一番額の大きい硬貨は 500 円玉

○切手の裏の糊をなめると 2 k カロリー摂取

○南極ではどんなに寒くても、人が風邪をひくことはない。これは、あまりの寒さのためにウィルスが存在していないため



保健だより

「ロコモティブシンドローム」

～いつまでも自分の足で歩き続けるために～

骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモティブシンドロームといいます。

健康な状態から要支援・要介護に至るまで移動機能はひそかに衰えていきます

少しずつ進行する移動機能の低下に気づかないふりをしていませんか？

☆7つのロコチェック一つでも当てはまればロコモティブシンドロームの危険

□片足立ちで靴下がはけない。

□家の中でつまずいたり・すべったりする。

□階段を上がるのに手すりが必要である。

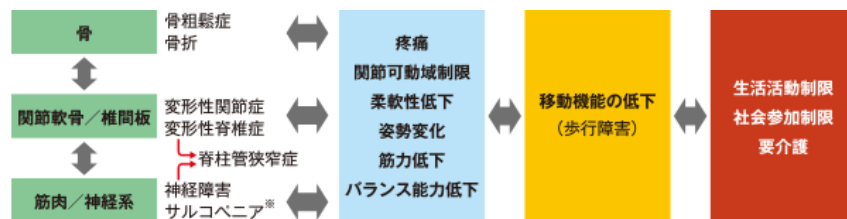
□家のやや重い仕事が困難である。

(掃除機をかける。布団の上げ下ろしなど)

□2Kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。(1L の牛乳パック 2 本程度)

□15 分くらい続けて歩くことが出来ない。

□横断歩道を青信号で渡りきれない。



ロコモティブシンドロームの概念図

日常生活習慣と適切な対処の有無により移動機能は大きく変わります。年齢に関わらず、思い当たる習慣や症状がある場合には

- ①生活習慣を見直す、
- ②運動習慣を身につける、
- ③医療機関を受診するなど適切な対処が必要です。

☆ロコモーショントレーニング

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



名句鑑賞

「春ひとり槍投げて槍に歩み寄る」

春の日射の運動場にただ一人青年が槍を投げたは地につきささった槍を拾いにゆっくりと歩み寄っている。

黙々と槍を投げる青年の孤独と緊張感に溢れた句で、底には寸分の隙もない張りつめた情感を湛えています。

「槍投げて槍に歩み寄る」と中七をわざと字余りにしたところ、孤独に耐えながら己が目的につき進む青春の一駒を描いて余りない句に仕立て上げられているのです。



お花見ドライブ

今年桜の開花が去年より1週間早く、3月の最後の週に「お花見ドライブ」に出かけました。お天気にも恵まれて石神井公園のボート池にはお花見やボート遊びの人でにぎわっていました。若葉が鮮やかな柳が風に揺れ、水面ぎりぎりまで枝を伸ばした桜とのコントラストが素晴らしいと皆様の口々から歓声もれます。ボート池を過ぎると南田中の石神井川へ向かいます。ここは高野台駅まで桜並木がずう～っと続いており、それはそれは見事な景色です。遊歩道も整備されており沢山の花見客がそぞろ歩きしています。私達も南田中橋のたもとに車を止めてしばしお花見。「ああーきれいね～！また今年もお花見が出来て感謝、感謝！」と皆様満足気でした。



新規職員の紹介

☆看護師 荒井さやか

初めまして、4月より新入職員として東大泉デイサービスセンターに勤務させていただいております。不慣れなところもあるかと思いますが、1日でも早く皆様の健康面でお役に立てるよう努力いたします。よろしく願いいたします。

☆送迎員 田中芳輝

初めまして。この度送迎員となりました田中芳輝と申します。運転は旅客機や客船のようにお客様に安心してくつろいでいただけるように心掛けたいと思っております。

好きなことは映画を観ること(月2本程)、サーフィン、マウンテンバイクに乗ること(走った後のビールがたまりません)。こんな私ですがよろしく願いいたします。

辛夷俳句会

下枝さきに朝の光や初ざくら
うららかや猫をワンワと一才半
国境の無人の駅や雪柳
花冷えや羽織りて薄きカーディガン
旧友の便り短し花辛夷

英三
あい子
公紀
宵子
幸子



車椅子介助入浴「トゥッティー」

寒い冬の間、お客様には大変ご迷惑をおかけしておりましたが、浴室の改装工事も順調に進み、4月下旬より車椅子の方用の浴槽「トゥッティー」の利用が始まりました。ちょっと言いにくい名前の浴槽ではありますが、「おっ宇宙船艦みたいだ」「宇宙船艦ヤーマートー」と鼻歌まじりで入浴されるお客様もいらっしゃいました。



ボタン一つでジャグジーにもなり、泡や振動を楽しんでいただけます。

車椅子介助のほとんどの方に喜んでいただいております。私たち職員もお客様の反応にワクワクドキドキです。



編集後記

介護保険制度の改正に伴い、契約書を新しくご記入戴きありがとうございました。

桜が散り、つつじ・さつきが咲く頃となりました。春の穏やかな風が吹いて気持ちの良い季節をたっぷりお楽しみください。

介護士 本間妙子

