

デイサービスセンター うかい通信

平成31年3月 発行
岡山市北区御津紙工 1410
デイサービスセンターうかい

岡山市北区御津紙工にあるデイサービスセンターうかいです！

平成もいよいよ最後の年になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザやノロウイルスに関するニュースや記事も多く見かけました。手洗いうがいなどでしっかりと風邪予防をしながら、元気で冬を乗り越えましょう!!



平成 30 年 12 月のクリスマス鍋パーティーの様子。デイサービスホールにて。



～リハビリ担当職員の紹介1～

●森尾和巳

(看護師 勤務歴7年)

機能訓練指導員(リハビリ担当職員)の森尾看護師です。筋力や柔軟性向上の体操等はもちろんですが、特にご自宅の生活でも役立つ「生活リハビリ」を積極的にご利用者に勧めています。

ご家庭で自立した生活が送れることを目標に、ご利用者同士が交流を楽しみながら、笑顔で参加できるリハビリを実践しています。



ご利用者の方の中でも、男性の方は特に「家で家事なんかしたことがない」とおっしゃる方が多くいらっしゃいます。当サービスでは男性女性を問わず、積極的に家事活動に参加していただいています。食器拭き、下膳、洗濯もの干しなど、「家では絶対にやらない(ご家族様談)」活動でも、サービスにいらしゃった時には毎回必ず参加して下さる男性ご利用者が何名もいらっしゃいます。

一つ一つは小さな活動かもしれませんが、ご利用者の皆様のご自宅でも長く健康に過ごしていただくための大切な活動だと確信して、活動にご参加いただいております。

ご自宅で採れた野菜や果物を持参して下さるご利用者やご家族も大勢いらっしゃいます。そんな時でも、野菜の下ごしらえや果物の皮むきなど、そのほとんどをご利用者の方をお願いしています。

みなさん本当に慣れた手つきで上手にこなされていますよ。



～リハビリ担当職員の紹介2～



●平松昭秀

(理学療法士 勤務歴11年)

理学療法士の平松です。宇甘川荘で長年リハビリ業務に携わっています。モットーは「ご利用者の方には、亡くなる前日まで元気に歩いて欲しい」。ご利用者の身体機能の維持のため、また寝たきり防止のため、ご利用者やご家族の声に耳を傾けながら個別の機能訓練(リハビリ)に取り組んでいます。

右の写真は、『傾斜台』と呼ばれる機器を使ったリハビリのご様子です。

一般的には、寝たきりの方の「寝たきり起こし」のために使用します。デイサービスのご利用者に対しては、片麻痺をお持ちの方に対するアキレス腱のストレッチのために使用しています



左の写真は、平行棒を使っての歩行訓練のご様子です。立っている時のバランス感覚を養い、筋力、耐久力の向上を目的に実施しています。

デイサービスでは初回ご利用時、理学療法士がご利用者と直接お話し、現在のお体の状態、身体に関してのご本人様の悩みを伺った上で、お一人お一人にあったリハビリの提供や、ご自宅でもできる効果的な体操などを紹介しています。

なお、理学療法士の出勤日は毎日ではありませんので、専門的なリハビリを受けたい方は一度お電話等でご相談下さい。



例年よりも比較的暖かい冬ではありますが、それでもまだまだ寒さが続いています。風邪予防に手洗いうがいが有効であることは皆様ご存じだと思いますが、正しい手洗いは本当にできていますか？ここでは、「正しい手の洗い方」をご紹介します。風邪をしっかりと予防して、元気に冬を乗り切りましょう!!

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

いかがですか？爪の間や指のシワもキレイに洗っていますか？

普段から手洗いをこまめにされている方でも、洗い方が正しくないことはよくあります。改めて正しい手洗いの方法を見ていただき、風邪予防にお役立て下さい。

デイサービスセンターうかいでは、毎月の行事やリハビリ活動など、様々なプログラムをご用意しております。「デイサービスってどんなところだろう?」「どうやったら行けるだろう?」とお考えの方、見学やお試し利用(送迎付)も随時受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい!

宇甘川荘 電話:086-726-0331

担当…生活相談員 松田