

老人デイサービスセンターなしのき 22-0506
在宅介護支援センターなしのき 22-0505

伊賀市朝屋739番地の2

黄金に輝く稲穂が眩しく風に揺れる9月を迎えました。あんなに暑かった夏も過ぎてしまうと、ご利用者の話からは「水は少しずつ何度も飲んだ」「木陰で草引きを毎日少しずつしたな」と思い出が変わってしまいます。ボランティアの方々をお迎えしての盆踊りは、青年団時代を再現するかの如く、はっぴや浴衣姿になり、汗だくになって踊り、「若い者には負けへん」という底力を見せていただきました。

今月は、“鶴は千年、亀は万年”と称して“敬老お祝い会”を予定しています。「毎日、がむしゃらに働いてきた」「後悔はしてへん」「今は若いものに任せてるけど・・・」人生を前向きに自分らしく生きる先輩たちに、私たちは学びたいと思います。



みんなで輪になって踊りました。



浴衣がとってもお似合いです。

“くす玉作り”が静かなブームに

趣味活動やゆとりの時間などを利用して、“くす玉”作りが人気を呼んでいます。当センターをご利用いただく日には、「くす玉を作る」という目的を持ち、来所いただく方が増えてきました。これをきっかけとし、ご自宅から持参された本を読まれる方、セーターを編まれる方など、それぞれに目的を持って一日を過ごされています。

9月9日（月）～13日（金）の一週間は、自分自身で「今日はこれをしたい」と目的を持って過ごしていただくだけでなく、同じ楽しみを持つ方が一緒にテーブルを囲み、ご利用者同士の“お知り合い度”を深めていただくとうと計画しています。皆様、はりきってご参加下さい。



相談室コーナー

変形性関節痛について①



変形性関節痛は、関節の軟骨が摩耗し骨と骨の隙間が狭くなり、骨と骨とが直接ぶつかりあう事によって痛みが起こります。

この関節痛は45歳以降になると症状を自覚する人が急増します。若い頃に重労働や激しいスポーツをしていた人は発症が早いと言われ、男性より女性に多いと言われています。関節痛は、手、足、肩、腰など様々なところに起こりますが、体重がかかるひざ関節や股関節などに多くみられます。

変形性関節症は、突然発症するのではなく、長い年月をかけて症状が進んでいきます。

膝関節痛の場合

正常期	栄養が十分に行き渡っているため、軟骨には水分と弾力があり、適度なクッションの役割を果たしている。
初期 ~ 中期	歩き始め、またはイスから立ち上がる時などに「カクッ」としたりこわばったような感じがする。階段昇降時に痛みを感じる。
進行期	歩いている時にも痛みを感じるようになる。左右のひざの形が違ったりO脚になるなど、足に変形がみられるようになり痛みが続く。

今回は、普段の生活の中での予防法や改善法を考えたいと思います。

今月の予定

- ◎ 9月 4日（水） 語り部塾来訪
- ◎ 9月 5日（木） 防災訓練
- ◎ 9月 11日（水） 健康相談
- ◎ 9月 16日（月）～ 20日（金）
敬老週間 ～鶴は千年、亀は万年～
- ◎ 誕生会 誕生月の方をお祝いします。

来月の予定

- ◎ 10月 4日（金） 防災訓練
- ◎ 10月 14日（月）～ 18日（金）
なしのき運動会 ～紅白なしのき合戦～
- ◎ 10月 25日（金） 栄養講座
- ◎ 10月 未定 みどり保育園児との交流会
- ◎ 誕生会 誕生月の方をお祝いします。