

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

さわやかな風が吹き、色づき始めた木の葉に秋を感じる季節になりました。ご利用者からも「庭の栗が今年は鈴なりやわ〜」「松茸山は今年どうやろ〜」と秋の話題が様々聞かれます。

当センターでは、敬老の日にちなみ「鶴は千年、亀は万年」と題し、ご利用者の皆様に日頃の感謝の気持ちを込め、二人羽織、マジックなどを披露し、お祝いさせていただきました。今後の抱負を訪ねたところ「あと10年元気に過ごしたい」と語って下さったご利用者がいらっしゃいました。その言葉には、孫の結婚する姿を見たい、ひ孫の姿を見たいという家族を思う気持ちが詰まっていた。また、ご利用者の皆様による歌や踊り、ハーモニカなどの隠れた特技も披露していただき「人生まだまだこれからだ」という力強さがご利用者お一人おひとりから感じられました。



「炭鉱節」を披露していただきました

「身体の調子はどうですか？」

当センターでは、先月初めての試みとして看護師による「健康相談」を催しました。ご利用者との日頃の会話の中で聞かせていただく不安を、看護師が専門的な知識で少しでも解決できるようアドバイスさせていただきました。皆様、色々な身体の悩みを抱えておられますが、「ぐっすりと寝れない」「いつも眠たい」等の“睡眠”についての悩みがたくさん聞かれました。「3時間しか眠れない」ではなく「3時間も寝れた」と考えてはいかががでしょうか。考え方を少し変えるだけで気持ちも変わり良い睡眠につながるかもしれません。また、足先を冷やさないなど、暖かくして寝ることも良い睡眠につながります。皆様、自己流の予防策、対策を工夫されています。さらに効果的なものになるよう、いつでもアドバイスさせていただきます。悩みや不安なことなどなんでもご相談下さい。



相談室コーナー

変形性関節痛について②

関節痛は、普段の生活の中で予防や改善できるポイントがたくさんあります

1. 急に起き上がらず、寝床の中で軽く足を伸ばしてから起きるようにする。
2. トイレは和式より洋式がおすすめ。
3. ラジオ体操や短時間の散歩など、無理のない範囲で軽い運動を続ける。
4. 買い物などで重い荷物の持ち運びは、カートなどを利用する。
5. 関節を冷やさない服装を心がける。サポーターなどの利用もおすすめ。
6. 杖を利用する場合は、専門医と相談して症状や身長に合った長さのものを選ぶ。
7. 入浴で血行を良くし、体を温める。



腰痛



肘痛



肩痛

関節の痛みを和らげるためには、適切な治療に加えてリハビリテーションを行なうことも効果的です。具体的には、以下の効果が期待できます。

- ① リハビリテーションには筋力を鍛えて関節の動きをスムーズにする。
- ② 血行を良くして骨や関節に栄養分を行き渡らせる。
- ③ 老廃物の排出を促して細胞を活性化させる。

ただし、自己流は逆効果のもと。医師と相談して、無理のない範囲で行ないましょう。年をとると避けがたい関節痛。しかし、あきらめないことが肝心です。少しずつでも改善をはかり、痛みの少ない生活を送っていただければと思います。

今月の予定

- ◎ 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11日(金)・28日(月) 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。

来月の予定

- ◎ 11月 3日(日) 第13回往古梨まつり
- ◎ 11月 4日(月) 防災訓練
- ◎ 11月 7日(木) 語り部塾来訪
- ◎ 11月11日(月) ~ 15日(金) カフェなしのき
- ◎ 誕生会 誕生月の方をお祝いします。