

みどり通信

No.65

発行藤白台デイサービスセンター
吹田市藤白台2-9-1-115
(ゆらら藤白台内)
TEL 06-6835-7676
FAX 06-6835-7667

2024年4月1日発行



春号

この冬も暖冬傾向で、暖かい日が続きました。桜の開花も早まり、千里ニュータウン地区もあちらこちらで満開の桜を見られる候となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

みどり通信は今回の春号でNo.65の発行となりました。今号では、百歳を迎えられた方の「お祝いの会」の記事など掲載しています。楽しみながらご一読頂ければ幸いです。

突撃インタビュー

第17弾



- 今回は、介護職員の五島さんです。
- いつから勤務されていますか？
藤白台デイサービスセンター開業2年目から勤務しています。出産、育児を経て、今は子どもの生活に合わせてパートとして働いています。
 - この仕事をしていて楽しいことは何ですか？
ご利用者様とおしゃべりすることです！私の祖父母くらいの年齢の方が多いたのですが、とてもお話がお上手でユーモアがあり、時にはご利用者様の漫才のような掛け合いもあり、おしゃべりしていてとても楽しいです。
 - 仕事をしていて嬉しいことはありますか？
入浴の際、ご利用者様が「気持ちよかった～」と喜ばれている姿を見ると、こちらも嬉しくなります。頑張ろうという気持ちにもなります。
 - 最近頑張っていることは何ですか？
筋トレです！年々体重増加が止まらないので最近始めました。元々体を動かすことが好きなので、YouTubeで筋トレ動画を見ながら頑張っています。いつまで続くかわかりませんが・・・

「百寿おめでとうございます」

百歳を迎えられたご利用者様に、デイサービスでささやかな「お祝いの会」を開催いたしました。これからもお元気で過ごされることを願っています。



胸章リボンをプレゼント

今年も「もみの木保育園」と「もみの木千里保育園」のご卒園に際し、お祝いの胸章リボンを製作しプレゼントしました。ご協力くださったご利用者様ありがとうございました。早くコロナが落ち着き、園児さんとの交流ができると良いですね。

ホームページ

更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



認知症ケアのワンポイント ～食事を摂ろうとしない人への対応～

食べない理由を探り、おいしく食事ができる工夫をしましょう。

認知症により料理が認識できず、何を食べているのかわからないため、食欲がわかなくなったり、箸の持ち方や食べ方がわからなかったり、照明が暗くて料理が見えにくい、椅子が高くて座りにくい、食器が使いにくい、といった環境面に問題があることなどが考えられます。

対策

- ① 料理が認識できていない場合は、食材や味付けなどを説明し、不安を取り払い安心して食べられるようにしましょう。
- ② 箸の持ち方や食べ方がわからない場合は、具体的に方法を説明しましょう。少し手を添えながら説明するのも良いでしょう。
- ③ 環境面に問題がある場合は、環境を見直し必要なら改善しましょう。食べないのには、必ず理由があります。これまで説明した以外にも、何日も排便がなければ腹部の不快感のため食べないことも考えられます。いずれにせよ、食べない理由をしっかりと探ることから始めましょう。

転倒予防のための椅子ストレッチ

外出や活動の機会が減ったことで筋力が低下し、転倒するリスクが増えるそうです。椅子に座って簡単にできるストレッチで転倒しにくい体を作りましょう。

<足指ストレッチ>

つま先立ちの動作をした後、足の甲を伸ばすストレッチ。できれば裸足か靴下履きで行いましょう。意識して動かすのは足指ですが足首のストレッチにもなります。

- ① 片方の足でつま先立ちをして5秒間キープ！
もどに戻して反対の足



- ② 片方の足の足指全体を足裏側に曲げて、甲を伸ばして5秒キープ！
もどに戻し、反対の足



<ひざ裏伸ばし>

ひざ裏は加齢とともに伸びづらく硬くなりやすい部分です。しっかり伸ばすことで柔軟性が高まり、姿勢の改善に役立ちます。ひざの痛みの緩和にもつながりますので、できる範囲で行ってください。

- ① 椅子に浅く座って、片方の足を前に出す



- ② かかとを突き出して、ひざ裏を伸ばして5秒間キープ！
反対の足



① ②の動きを3セット

～編集後記～

昭和時代と現代では、社会や考え方が大きく変わり、昭和に受け入れられていた言動が、現代では不適切や不謹慎と見なされることがあります。以下は、いくつかの昭和時代の実態を挙げました。ご自身の昭和度は？

- ▲パワハラやセクハラが日常的にあった（その後、男女雇用機会均等法や企業のパワハラ防止法などが制定、改正されてきた）。
- ▲未成年でもお酒やタバコを購入できた（小学生がお使いで買っていた）。
- ▲基本どこでもタバコが吸えた（電車、飛行機、病院の待合室、職員室・・・）。
- ▲公衆トイレの大便器は和式ばかりだった。
- ▲バイクのヘルメットや車のシートベルトはナシでOKだった。
- ▲消費税がなかった（平成元年4月1日日本で初めて消費税が導入）。
- ▲預貯金の金利が5.5%くらいあった。
- ▲1ドル360円という超円安だった（当時は固定相場制だったが1973年に変動相場制に移行した）。
- ▲本、雑誌に個人住所掲載OKだった・・・etc