

# ひまわり通信

平成30年 10月号

☆10月のグルメデー☆  
「そば打ち」  
実演

日	月	火	水	木	金	土
	1日 詩吟・将棋 ゲーム	2日 囲碁 ゲーム	3日 手芸教室 体操	4日 将棋 体操	5日 書道教室 囲碁 ゲーム	6日 ゲーム
7日 休み	8日 詩吟・将棋 体操	9日 囲碁 体操	10日 グルメデー 手芸教室 ゲーム	11日 将棋 ゲーム	12日 書道教室 囲碁 カラオケ	13日 体操
14日 休み	15日 詩吟・将棋 ゲーム	16日 囲碁 ゲーム	17日 手芸教室 体操	18日 将棋 体操	19日 書道教室 囲碁 ゲーム	20日 ゲーム
21日 休み	22日 詩吟・将棋 カラオケ	23日 囲碁 体操	24日 手芸教室 ゲーム	25日 将棋 ゲーム	26日 書道教室 囲碁 体操	27日 カラオケ
28日 休み	29日 詩吟・将棋 ゲーム	30日 囲碁 ゲーム	31日 手芸教室 体操			

## 効果実証実験 第4弾

短期目標：2ヶ月目  
☆床からの立ち座りが楽に  
できるようになる  
・タイムが4秒になる  
・5kg減

めげずにプログラムを実行した結果、開始当初に掲げた数値目標は、なんと2ヶ月で達成していました。

ですが、蹲踞・土俵入りには不安が残る状態で、さらなる身体能力のレベルアップが必要です！



坂本看護師の実証実験は2か月目の評価の時期に来ました。  
開始から1ヶ月目は順調にすすんでいたものの、2ヶ月目から魔の停滞期に入りました。

ひまわりで援助したことは、運動プログラムの追加を考えたこと、そして、毎日の夕飯内容の写真の申告や、朝の体重の増減の報告をしてもらい、毎日励まし続けたことです。

数値経過表	開始時	1ヶ月目	2ヶ月目
体重	72.0	67.4 (4.6 kg減)	64.7 (7.3 kg減)
B:W:H	111:101:110	110:98:103	106:91:101
右膝の痛みの程度	やや痛い～痛い	正座をすると痛い	正座をすると軽く痛い
立ち座りの時間	6秒62	4秒37	3秒90
膝上5cmの周径	右38cm 左40cm	右39cm 左38.5cm	右40cm 左39cm
動作面	膝が曲がらない 動きがにぶい	痛いが正座がタオル無しでできる	和式トイレに座れるようになった

数値的には目標を達成したものの、最終目標である「土俵入りができる」には、柔軟性、筋力ともに不十分な状態なので、残り1ヶ月でパフォーマンスの向上を目指していきます。相撲をとるには柔軟性が特に重要になってくるので、左の写真の様に土俵入りで足が高く上げられるよう、立位でのストレッチも行っています。華々しい相撲の再開ができるよう頑張っていますので、皆さん応援よろしくお願いします！

## 敬老会

15日に日頃の感謝の気持ちを込めて、敬老会を開催させていただきました。

出し物では、小林介護士による傘回し（お猿と共に）、梶原理学療法士による手品、ロシアンルーレット当て、利用者さんも加わっていただいた二人羽織、秀樹とスクールメイツによるYMCAなどをみていただき、大いに笑っていただきました。



二人羽織



ワサビ入りおにぎり  
大当たり！！！



お猿と小林の  
名コンビ



梶原理学療法士によるマジック



ヒデキとスクールメイツによる  
ダンス・YMCA！



おやつは、ケーキバイキングでした。皆さんがどれにしよう迷いながら、たくさんお皿にとっておられましたね。くす玉をわっていただき、にぎやかな敬老会が開催できました。

また、詩吟クラブの皆さんには、一生懸命練習していただき、曲を披露していただきました。とても良い声が出ていて感動いたしました。

皆さま、ご長寿おめでとうございます。

利用者さんの中で、101歳の女性が最高齢です。毎年、皆さんと一緒にご長寿をお祝いし、いつまでも元気で生き生きと過ごされることを、職員一同願っています。



この日お誕生日  
を迎えた  
利用者様に  
くす玉をわって  
いただきました



17日は詩吟クラブの皆さん  
普段の練習の成果を発表して  
くださいました。「富士山」「  
名槍日本号」の2曲は、  
のびやかな声がとても素敵で  
素晴らしいかったです(^^)。

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

