

ひまわり通信

☆8月のグルメデー☆

令和元年

8月号

ピザ実演

日	月	火	水	木	金	土
				1日 トランプ・将棋 体操	2日 書道教室 ゲーム	3日 フラレインボー トランプ ゲーム
4日 休み	5日 詩吟・将棋 体操	6日 トランプ カラオケ	7日 手芸クラブ ゲーム	8日 トランプ・将棋 夏祭り	9日 書道教室 体操	10日 トランプ 体操 グルメデー
11日 休み	12日 詩吟・将棋 ゲーム	13日 トランプ ゲーム	14日 手芸クラブ カラオケ	15日 トランプ・将棋 体操	16日 書道教室 ゲーム	17日 トランプ ゲーム
18日 休み	19日 フラパステル 詩吟・将棋 カラオケ	20日 トランプ 体操	21日 手芸クラブ ゲーム	22日 トランプ・将棋 ゲーム	23日 書道教室 カラオケ	24日 トランプ 体操
25日 休み	26日 詩吟・将棋 ゲーム	27日 トランプ ゲーム	28日 手芸クラブ 体操	29日 トランプ・将棋 カラオケ	30日 書道教室 ゲーム	31日 トランプ ゲーム

デイサービス＝幼稚園！？！？

皆さんは‘デイサービス’と聞いてどんなイメージをお持ちですか？

「年寄りを集めた幼稚園。」Σ(°Д°)！！

「お風呂に入って食べて寝るだけの所。」Σ(°Д°)！！！！

「施設に行って他人の世話になるようになったら終わり。」Σ(°Д°)！！！！

実際、訪問した際に「あんな幼稚な所、絶対行かん！」「私には必要ない！」などと強く拒否されることが多々あります。

～デイサービスにはどのような役割がある？～

年齢を重ねることで、自然と筋力は低下し疲れやすくなり家に閉じこもりがちになります。身体的な衰えだけでなく、社会との関りが少なくなることで精神的に不安定になることもあります。これは加齢に伴い誰にでも起こることで、大切なのはより早くこのような兆候をつかむことです。

「何か起きてから」ではなく、ちょっとした違いに気づき、早い段階で**予防や支援に繋がる行動**を起こせるかによって、その後の状態は大きく変わってきます。どのようなことが予防や支援に繋がるかはその方の状態によって様々ですが、**閉じこもりの予防や心身共に元気になる場**としてデイサービスなどの通所サービスがあります。

「イメージされているような所」ではなく、機能訓練・入浴・他者との交流・趣味活動など一人一人の状態に沿ったプログラムを通じて、心身の状態の維持・向上を目指しています。いざ来てみると思ったより機能訓練が充実していたり、脳トレが難しく勉強になったり、友人ができたりする方が多くおられます。

このように当初はデイサービスの利用に消極的だった方が、一歩踏み出すことで新たな楽しみや他者との関りを持ち、心身の状態が向上した事例を紹介していきます。

利用開始前の状況

紹介例：93歳 女性 要介護4

若い頃から農業に従事してこれ、外出することがほとんどなかったAさん。独居生活から娘様ご夫婦と同居されるようになりましたが、一緒に買い物に出掛ける以外は自宅で過ごされる日々を送っておられました。そんな中、自宅で転倒し骨折してしまいます。退院後もしリハビリを継続していく必要があり、デイサービスの利用が提案されましたが、ご本人は「家の中の事は全部娘がやってくれる。外の人のお世話にはなりたくない。」と利用に対して否定的でした。ご家族は「周りの方に迷惑をかけるのではないかと心配されていました。ご本人だけでなくご家族も新たな環境への不安を抱え、利用を継続できるか分からないまま開始となりました。

利用初日の様子

様々な不安を抱えながら、デイサービスの利用がスタートしました。ところが実際に一日のプログラムを実践していく中で新たな発見がありました。脳トレと手指の訓練の一環として取り組んでいる塗り絵では、力を加減して色の濃淡をつけたり指を使って色をぼかしたり...プロ並みの完成度！また機能訓練でしっかり動くことで、まだまだ能力の向上が期待され元気になれると思われました。利用が終わり、お送りする車中では「入浴や食事だけでなく、塗り絵やゲームなど初めてのことが経験できて楽しかった！」と話してくださいました。



大人数で七並べを楽しんでおられます♪♪

現在の心境をインタビュー

一ひまわりに来られて2か月経った現在のお気持ちを教えてください。

「デイサービスはすごく悪くなった人が行く所だから、何もすることがなく暇だと思っていたが、来てみると思ったよりも色々な活動や経験ができて楽しかった。運動することで足の痛みも少なくなり、歩くのも楽になった。気持ちが前向きになった。」

ご家族にもインタビューしました！

一ひまわりの利用を始める前の在宅での生活にはどのような思いがありましたか？

「外に出たほうが良いという思いがある一方で、難聴があり人と関わるのは難しいのではないかと、トイレの回数が頻回で周りの方に迷惑をかけるのではないかと心配があった。」

一利用を始められて変化はありましたか？

「最初のころは出掛ける準備のことでイライラすることもあったが、徐々に自分でできることが増えてきて、今は何も言わなくてもできるようになった。デイサービスに行く日は、着ていく服を選び、お化粧をしている。最初は色々な不安があったが、利用してよかった。」

現在は週3回利用され、歩行に関しては、当初は車椅子で移動していましたが今は歩行器を使用し自立しておられます。また、馴染みの利用者もでき、トランプゲームへ誘うなど積極的に他者と交流を持っておられます。

終わりに・・・

外に出て様々な活動することは心身の状態の維持・向上に繋がると分かっているとしても、それまでの生活や性格、イメージなどからなかなか踏み出せない方もおられると思います。年齢を重ねて新たな一歩を踏み出すのは、勇気がいることです。ご本人とご家族の勇気を、私たち職員でサポートできたらと思っています。納得していただくまで事前訪問したり、短時間の利用を用意したり、状況に応じて対応していきますので、お気軽にご相談ください！！

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

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☆