

ひまわり通信

2022年 2月号

今月のグルメデー ちい鍋

日	月	火	水	木	金	土
		1日 トランプ ゲーム	2日 手芸クラブ ゲーム	3日 将棋・トランプ ゲーム	4日 書道教室 ゲーム	5日 トランプ ゲーム
6日 休み	7日 将棋 ゲーム	8日 トランプ ゲーム	9日 グルメデー 手芸クラブ ゲーム	10日 将棋・トランプ ゲーム	11日 書道教室 ゲーム	12日 トランプ ゲーム
13日 休み	14日 将棋 ゲーム	15日 トランプ ゲーム	16日 手芸クラブ ゲーム	17日 将棋・トランプ ゲーム	18日 書道教室 ゲーム	19日 トランプ ゲーム
20日 休み	21日 将棋 ゲーム	22日 トランプ ゲーム	23日 手芸クラブ ゲーム	24日 将棋・トランプ ゲーム	25日 書道教室 ゲーム	26日 トランプ ゲーム
27日 休み	28日 将棋 ゲーム					

ひまわりのやる気スイッチ！

新年が明けて 1 ヶ月が過ぎようとしています。お正月に食べ過ぎ、寝正月でだらだらと過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？ 🤔 ひまわりでも、この皆さんのなまった体と呼び起こさねばなりません 😊 しかし、運動をすることは、そう簡単ではありませんし、やる気を起こすのも一苦労です。ひまわりでは、そんな方たち一人一人に様々な角度でアプローチし、やる気スイッチをみつけていきます。在宅生活を維持するためには、いつまでも心身ともに健康で、自分のことが自分で行える能力を維持することがとても大切です。人それぞれのやる気スイッチをみつめて、心身共に健康に、今年も張り切ってひまわりに通ってきてほしいと思っています。

やる気スイッチ 其の一 運動したことを気づかせない 人は、やらされることには抵抗する 🤖

ひまわりでは、一日を通してこまめに体を動かす時間を作るようにしています。デイサービスに来たら、朝から気づかないうちに体を動かしていた、というように「しんどい」というイメージがつかない工夫も行っています。また、「楽しい」と思って体を動かせるように、ゲームの中に積極的に運動の要素を取り入れています。チーム戦や個人戦などの勝敗をつけることで、こちらが心配になるぐらい体を動かされ、みなさん必死になっておられます。チームでは、お互いのチームが競い合うレベルに分ける、身体に不自由な個所があれば動きやすい配置にするなど、皆さんが活躍できるように工夫もしています。次の勝負には勝ちたい、と思っていただけに、いろいろな楽しめるゲームを用意しています。

やる気スイッチ 其の二 仲間の力は最強 集団心理でポジティブ思考だ 🧠

一人ではやる気が起きない方も、顔なじみの集団になると、一緒に何かを頑張ろう、という気持ちが生まれてきます。また、競う気持ち、負けたくない気持ちも出てきます。個別機能訓練では、同じような目標や目的、身体機能の似かよった方の小集団で運動を行います。誰かを運動にお誘いすると「私も行ってみようかな」「たまには運動も必要だね」と意欲的でなかった方も参加されるようになります。「家ではこんな運動、しようと思ってもできない」「みんなと一緒にだからできる」と皆さん口々に言われます。「仲間の力」「集団の力」は、私たちの工夫よりも、はるかに絶大です。また、皆さんが集まるフロアで積極的に自主訓練などをしていただくようにしています。その姿をみて、益々「私も頑張らなきゃ」と思われて、運動しようとする方が増えています。

やる気スイッチ 其の三 やればできる！ 生活で実感できる運動 🏃

タオルを使った運動などは、風呂の場面などでは大いに役立ちます。手が届きにくかった場所も、生活場面の要素を取り入れながら運動することで、手が届くようになったりします。以前まで介助が必要だった方も、頭や背中を自分で洗われるようになるなど、効果も実感しています。ご家族や仲間たちの前でできるようになったことを見てもらい褒められると、さらにやる気はアップします ♪

やる気スイッチ 其の四 自宅の環境に合わせた訓練 分析と予測 🧐

理学療法士が一番得意なことは、ご本人の動作の分析ができる事です。痛みや筋力、関節の動き、動作の評価ができるので、その方の一番よいと思われる効率的な動作の方法や手段の選択ができます。ご自宅を訪問し環境も把握するようにしているので、現在の課題だけでなく、今後難しくなると思われる場面を想定した動作練習も積極的に行うようにしています。機能訓練では、ひまわりのフロアに限らず、階段や屋外も使い、活動の場を広げて実施しています。また、どのような強度、負荷をかけて運動すれば効果的か、などの実践や提案もしています。ひまわりにはパワーリハのような機械はありませんが、簡単な器具、重錘バンドやゴムチューブ、ゴムボールなどの運動強度をつけるものをたくさん取り揃えているので、その方に適した運動強度をつけながら、それぞれにあった全身の運動ができるようになっています。

これらのスイッチは、2020 年の 9 月号でも似た内容のものをお伝えしていました。その時は、どちらかと言うと、運動に対して消極的な方に向けて発信したものでした。最近では、利用者さんも事業対象者や要支援の方の割合が増えてきています。ご自分の身体に対しての関心が高く、また能力の衰えに対して、敏感に感じておられる方も多くおられます。支援の区分になると、来所できる日数も限られてくるので、もっと運動したい、このままでは不安だ、と言われる方もおられます。

そこで、ひまわりでは、ホームプログラムも各個人で用意して、自宅でも自分に必要な運動をする、ひまわりに来てさらに強度をつけた運動をしてみる、運動方法が正しいか確認する、などそれぞれに応じたプログラムを実施しています。誰もが、いつまでも自分のことは自分で行える力を持ち、生き生きと過ごせるように、ひまわりでもお手伝いしたいと考えています。来月号では、ホームプログラムを実施してみて、生活面で変化があった、という声も聞かれたので、紹介しようと思っています。（理学療法士 飯田・村上）

新入職員を紹介します！



介護福祉士
里岡 菜夏

はじめまして。
さとおか ななかです。
趣味はキャンプです。
昨年末に入籍したばかりなので、皆様から生活の知恵や夫婦円満の秘訣などを教えて頂きたいと思っています。
笑顔いっぱい頑張ります。
よろしくお願い致します。



介護福祉士
山本 茄永

はじめまして。
やまもと かなです。
のんびりした性格ですが、トランプやボードゲームを始めると、かなりの負けず嫌いになります(笑)
お話を聞くのが大好きなので、ここで皆さんとたくさん関われる事を楽しみにしています。

広島医療生活協同組合 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☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！