

ひまわり通信

2022年 3月号

今月のグルメデー
握り寿司

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 手芸クラブ ゲーム	10日 グルメデー 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	29日 トランプ ゲーム	30日 手芸クラブ ゲーム	31日 将棋・トランプ ゲーム		

ひまわりのホームプログラム

『2月は逃げる』、『3月は去る』という言葉通り、あっという間に2月が終わり、3月になります😊
まだまだ寒い日が多いですが、皆さん寒さに負けずに元気に過ごしましょうね！

先月のひまわり通信でもお伝えしましたが、今回は、ひまわりで提供している【ホームプログラム】についてお伝えしようと思います。なぜ、ホームプログラムなのか…。

最近の皆さんの声の傾向として、「このままでは歩けなくなってしまう」「自分が衰えていくことが怖い…」など切実な想いを聞くことが増えました👵身体の変化、生活レベルの変化を敏感にとらえておられるのだなと感じています。

ある方々の例を通して、この取り組みの大切さを実感したことがありましたので、紹介してみます。

Aさん（86才、男性、要支援2）

デイサービスの利用は週に1回です。何も持たずに歩行は可能ですが、坂道（特に下り坂）で自分の身体が制御できなくなり、転倒してしまうことがありました。地域の中で役割もあり、お便りを配るなど精力的に活動をされてきて、「今後もその活動を行いたい、まだまだ歩行器などには頼りたくない」というのが切実な希望でした。自己流での運動ではなく、自分に効果的な運動を学びたい、という希望からデイサービスでの運動に加えて、自宅でもこの方の身体の状態に合ったホームプログラムを実施することとしました。

＊昨年の10月からホームプログラム開始→12月に聞いたお話＊

「今までは隣近所にお便りを配る際に途中で休憩を取りながら歩いていましたが、休まずに配り切ることができるようになりました。前より足の筋力がついてきたのかなと思います。どういう時にふらつきやすいのかなど自分の身体の特徴を知ったので、動く際により気をつけるようになりました。」

この方には、①体幹をしっかりと鍛えること②猫背になっていたのを胸を開いて手を振って歩くこと③立位のバランス能力があがること、を主にプログラムに組み込みました。自宅では一人でもできる運動を、週1回のひまわりの利用時は理学療法士がついて、少し難しい運動をして、能力のUPを望んだ結果です。自宅ですっきりと頑張られた真面目さと、ひまわりで毎週確認しながらレベルを上げていったからできたことだと思います。やみくもに運動をすれば良い、ということではなく、その方の身体の特徴を知って、何が必要なのか見極め、効果的な運動をすることが大事なのです。

Bさん（87才、男性、要支援2）

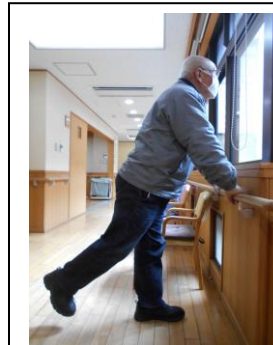
デイサービスの利用は週に2回です。日常生活は自立しておられ、散歩もできるほど生活レベルは高いのですが、両膝（特に右）に変形があり、立ち座りや長距離の歩行時などに膝の痛みがあります。生活面よりも、機能面で更に上を目指したい、とのことでホームプログラムを開始しました。

＊開始時と変化のあったこと＊

「デイサービスでの体操と家でも運動を行うことで体力がついたと感じます。膝の痛みや関節のポキポキ鳴る音が気になるのでそこも変わっていけば良いなと思います。自主練習の表をもらい、写真や文章で運動を確認できるのが良いです。1月から取り組み始めて毎日頑張ることができています。3月も新しいプログラムに取り組みたいです。これからもデイサービスに元気に通ってきます。（本当は毎日来たいです！）散歩やグラウンドゴルフなども続けていきたいと思っています。」



膝を伸ばす筋力のトレーニング
自宅で行い易い運動を提案



股関節の運動



ホームプログラムは写真付きで、
一人でも行えるように工夫

Bさんは膝の痛みもあり、機能面の向上を目指したので、段階的にプログラムの難易度をあげていく取り組みを提案しました。また、プログラムを写真付きで作成し、取り組んだら☑️できる表もお渡しし、家で正しい運動が出来ているか確認しながら声かけをしました。1月はストレッチや寝転がって行う運動を中心にを行い、2月は1月のプログラムに加えて立位で行う運動にも取り組んで頂きました。ホームプログラム以外にも毎朝散歩（4km程）にも取り組んでおられました。効果としては、①歩行速度が向上し動きもスムーズになった。②膝の曲げ伸ばしの角度の改善があり、膝が以前より動かしやすくなった。③自宅で運動する習慣がついた。④ホームプログラムの提案やデイサービスでの声掛けが励みになって、「毎日頑張って運動しよう！」という気持ちで取り組むことができるようになった。ということです。生活面で効果を実感することは、まだまだ日がいるのかと思いますが、機能面では着実に効果が出てきています。

ひまわりには、要支援の方から介護の方まで、様々な身体レベルや精神レベルの方が通って来られます。介護度によって運動の量や必要性が異なるのではなく、その方の生活スタイルや、どれだけ自分の身体に関心が持てるか、何か大きな目標があるのか、によって皆さんの目的も必要なことも変わってきます。共通して行った方が良い運動はしっかりと頑張り、自分の身体の特徴（良いところや何が苦手かなど）を知って頂いたうえで、ひまわりは皆さん一人一人に適した運動を提示して、心も身体も元気になってほしいと思っています。今回のホームプログラムもその一つで、個々に輝いていただけるような取り組みを提案したものです。「何かやってみたいことがある」「私も今の運動には満足していない」など意欲的な意見、理学療法士の私たちがお待ちしております。かかってこい！＼(^o^)/

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！