

ひまわり通信🎵グルメデー🎵

2025年 3月号

握り寿司🍣

日	月	火	水	木	金	土
						1日 将棋 歌謡サークル
2日 休み	3日 将棋 歌謡サークル	4日 トランプ	5日 書道 トランプ	6日 全体レク 将棋 トランプ 歌謡サークル	7日 書道 トランプ	8日 将棋 歌謡サークル
9日 休み	10日 将棋 歌謡サークル	11日 トランプ	12日 グルメデー 全体レク 書道 トランプ	13日 将棋 トランプ 歌謡サークル	14日 書道 トランプ	15日 将棋 歌謡サークル
16日 休み	17日 将棋 歌謡サークル	18日 全体レク トランプ	19日 書道 トランプ	20日 将棋 トランプ 歌謡サークル	21日 全体レク 書道 トランプ	22日 将棋 歌謡サークル
23日 休み	24日 全体レク 将棋 歌謡サークル	25日 トランプ	26日 書道 トランプ	27日 将棋 トランプ 歌謡サークル	28日 書道 トランプ	29日 全体レク 将棋 歌謡サークル
30日 休み	31日 将棋 歌謡サークル					

～🌻「生協 10 の基本ケア」ひまわりで取り組んでいくこと編 🌻～

ご無沙汰しております。浅原夏美です！春が近づいてきているはずなのに、まだまだ寒いですね❄️お互い風邪などに気を付けて過ごしていきましょうね☆

さて 2 月号のひまわり通信では「生協 10 の基本ケア」について紹介し、「生協 10 の基本ケア」を基に、2025 年度ひまわりで皆さんと取り組みたいことをお伝えすると予告しました。その予告通り 3 月号のひまわり通信では 2025 年度ひまわりで取り組みたいことについて発表します！

「生協 10 の基本ケア」の中でひまわりが選んだ項目は **2.「床に足をつけて座る(姿勢よく座る/立ち上がる)」**です。これを基に 2025 年度ひまわりで取り組みたいことは「**正しい座位の姿勢を身につけてもらう！**」です！起きる、立つ、食事を食べる時などに「座る」という動作が関わってきます。しかし、ただ座れば良いというわけではありません❌。皆さんと取り組みたいと思っている「**正しい座位の姿勢で**」というところがポイントです😊

「正しい座位の姿勢」をとることで、食事を食べる時にむせにくなったり、トイレの時に踏ん張ることができたり、立ち上がりがスムーズにできたりします。また床に足裏をしっかりとつけると、脳に刺激がいき、意識がハッキリするともいわれており、良いこと盛り沢山です！！その他にも「生協 10 の基本ケア」の中には 3.トイレに座るや 6.座って会話をするなど「座る」という動作が関わっている項目がたくさんです。日常生活でよく行われている動作を理想的な形の動作へ変えていくことで、自分が望む「自分らしい生活」を続ける手助けが「生協 10 の基本ケア」には出来ると考えられます。だからこそ「生協 10 の基本ケア」へ取り組んでいけたらと思いこの度目標を立てました🍀

それではどのようにしたら「正しい座位の姿勢」が身につけられるのか、まずは正しい座位について解説します。①の写真のように 3 つのポイントがあります。

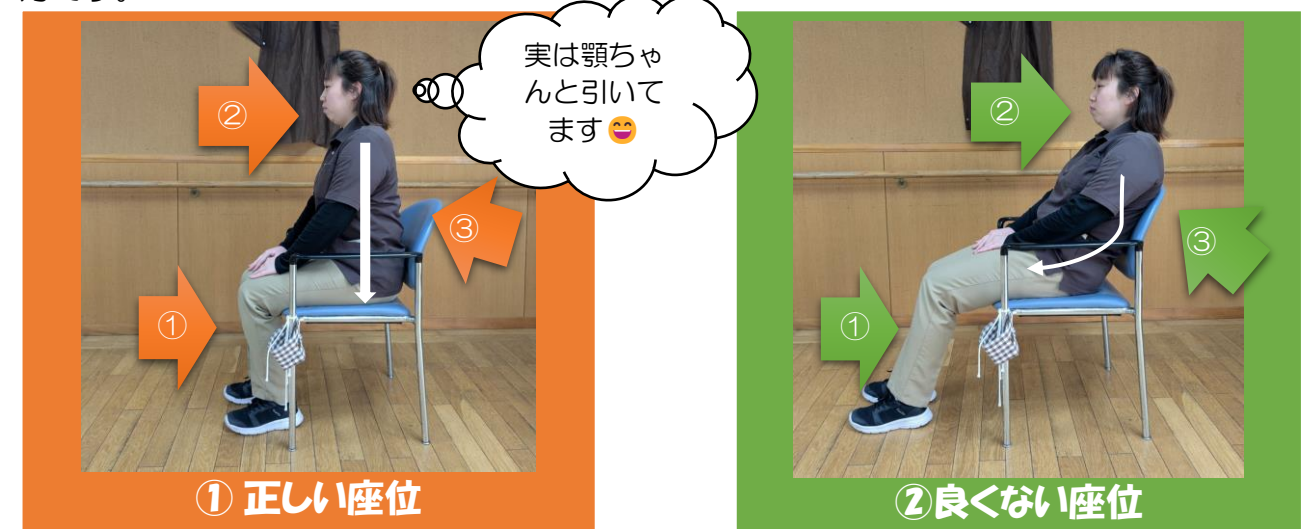
- ①床に足裏をしっかりとつけて膝が直角に曲がって座っている
- ②座った際に顎を引いている
- ③背もたれに寄りかからず、背筋が伸び少し前かがみになっている です！

おまけでもうひとつポイントをご紹介します🌟それは食事の際は、できるだけイスを使うことです！車いすに座ったままでの食事は、座面が深く不安定で、前かがみになりづらく、むせ込みやすい姿勢になるので要注意です。ひまわりでは車いすからイスに座り替えていただくよう務めております！

逆に良くない座位は隣の写真②をご覧ください。

- ①床に足裏はついていないが、膝が伸びきった状態
- ②顎が引かれていない
- ③背もたれに寄りかかり、体が滑り台のような態勢 です。

この状態だと立ち上がりやトイレの時踏ん張ることができなかつたり、食事を食べる時にむせやすくなったり、椅子からそのまま滑り落ちる可能性が高くなったりなどなど一見楽な姿勢のようですが、いざ何かをしようとなると難しいところがたくさん出てくる座り方です。



いかがでしたか？簡単ではありますが、正しい座位と良くない座位について紹介させていただきました。私たちはこの①のような**正しい座位を皆さんに身につけてもらいたい**です！！どのような方法で「**正しい座位の姿勢を身につけてもらう！**」のかというと、1 日のプログラムの 1 つとして組み込もうと思います🌟ラジオ体操の前などに職員より座り方の特訓🎯を行います！そしてゆくゆくは**職員の声掛けがなくても利用者さんたちが自然と正しい座位の姿勢で座っていた**だけいることを最終的な目標として考えております😊実は職員もこの正しい座位の姿勢ができていません！！パソコンを打つ際など②のような姿勢でついついなっております🙇なのでこの機会に職員も一緒に「**正しい座位の姿勢**」を身につけていきますので、一緒に頑張っていきましょう！！

曜日別定員空き状況 2/25 現在 定員 35 名

月	火	水	木	金	土
6	9	7	9	5	10

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！