

運動と食欲の秋です。

スタッフからのコールで一番の悩みは、転倒による大腿骨近位部骨折だ。患者さんは「ふともも」を痛がり、足をあげられない。痛くて動けず、少しの移動も家族やヘルパー二人がかりの重労働となるため、超高齢者でも手術が必要となる。

原因は、①骨のもろさ（骨粗しょう症）②下肢筋力の低下③ふらつき易さ（転倒しやすさ）④認知症などの重なりだ。例えば、日頃運動しないため筋力が低下し、反射動作が鈍くなり、立ちくらみによるふらつきの為転倒し、もろくなった骨がポキリ。認知力の低い方は危険が予知出来ずさらに転倒し易い。

予防は、①骨粗鬆症に対する薬（注射や内服など）。骨折リスクの高い人は是非積極的に使うべきだ。②室内での筋力増強には、テーブルに手をつけて数十回の「立つ、しゃがむ」の屈伸を毎食前忘れずに行う事をすすめる。めまい予防にも良い。③ふらつき易さ防止には毎日の早歩きと、できればラジオ体操。生活習慣予防が④認知症を減らす事がわかっている。

超高齢者を高齢者がケアする社会。共に注意を払い、体力維持のため行動しなければ共倒れになり得る。今後、大腿骨近位骨折の予防を更に積極的に行わねばならぬ。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【ゆいまある】

グループホームハーブゆいまあるでは、季節に応じたイベントが目白押しとなっております。先日は入居者様と一緒に「彼岸花」を見に行きました。お花大好きの方々は大喜び！花を満喫した後は、喫茶店で美味しいコーヒーとスイーツを召し上がり、楽しいひと時を過ごしました。

また、先日行った食事会では入居者様に食べたい物をお聞きし提供させて頂きました。メニューは「ウナギの炊き込みご飯」「かつおのたたき」「エビフライ」「茶碗蒸し」「野菜たっぷりポトフ」「フルーツゼリー」「ノンアルコールビール」です。こういった食事会や外食では、スタッフが驚くほどに召し上がられる入居者様もいらっしゃいます。「食べる事」は生きていく中でとても楽しみな事の一つです。そういった機会をもっと増やしていくために、おやつ作りなどにも力を入れていきたいと考えています。



【運動デイサービス】

今年は秋を満喫する前に長雨が降り、肌寒くなりました。短い秋のようですね・・・最近、世間は「藤井聡太ブーム」、久々の将棋ブームが到来していますね。そのブームがデイサービスにも訪れています。



きっかけは「将棋が好きだから、やりたい」という一言からでした。

デイサービスにある将棋盤をお出ししたら、あれよあれよとメンバーが集まったんです！女性もハサミ将棋に参加したり、男性は真剣対戦。腕組み次の手を考えているお姿はまるでプロ棋士のようです。

毎回真剣勝負が繰り広げられ、トーナメントやタイトル戦が始まりそうな勢いです。



【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

ある日の学習中の会話です。

スタッフ「最近の目標って何ですか？」

利用者様「おならがプス〜としか出なくてね思い切りプー！！と出したい。

その為にはもっと腹筋と体力つけないと何て楽しい会話でしょうか。くもん学習中は利用者様もスタッフも笑いがたえません。実は笑いこそが脳の活性化に効力を発揮するのです。腹筋力アップに合わせて大笑しながらのくもん学習に励みましょう。



ハーブ内科皮膚科ホームページ 紙面版

ハーブ内科 検索 **スタッフブログを毎週更新中!**

「華麗な足さばきを! まきまきゲーム!」

10月3日(火) 運動療法デイサービス

今日は足の運動を兼ねた

「まきまきゲーム」をやるのではないかな!

ながーい布に水を入れたペットボトルを置き、足で引き寄せます
大きく足を開いて引き寄せると、バランスが悪くなり
ペットボトルが倒れ、小さく足を開くとバランスは安定しますが、
スピードは遅くなります🙄



なんだか、難しそう……🙄
いえいえ大丈夫! 皆さんご自分の歩幅で上手にペットボトルを引き寄せていますよ
わっせわっせ!
御年102歳になられるH様
華麗なステップでペットボトルを引き寄せています。

ふう～到着!
ペットボトル倒さずに引き寄せられたよ👏



見つめるは一点。
布の上にあるボトル!
真剣です!



このゲームは単純そうで難しい、早くできそうでできない忍耐力と脚力が必要なゲームです🙄

みなさん楽しみながら足の筋肉いっぱい使いましたね
スポーツの秋ですから、まだまだ筋肉使って足を丈夫にし、
いつまでも元気でデイサービスに来れるようがんばりましょう!!

「回想法 秋のお話し」

10月05日(木) 回想法・学習療法デイサービス

秋のお話しをうかがいました。



🍂 栗も、しいの実も食べたよ
しいの実は炒って食べた。
自分の家で採れたからね。

🍂 秋はお風呂が良い。
五右衛門風呂に入ったなあ。
中に板を沈めて入る
お湯は熱かった。



🍂 あけび食べました。
種が多くて・出さなきゃいけないのがね
でも甘くて美味しい。

🍂 昔は庭を掃いて落ち葉を集めたら
そこで焚き火をするの
そのまま焼きいも焼くんだよ。
通りかかった時によく近所のおじさんが焼き芋くれたっけな。



今日のおやつは「焼き芋」🍠

あつあつのお芋をほおぼりながら
楽しいお話を聞かせていただきました👏

介護お助けグッズコーナー

進化する歩行器 『ロボットアシストウォーカー』



イメージとしては電動アシスト自転車のように力を補助してくれる歩行器です。電動アシストなので登り坂は上がるのを助けてくれ、下り坂は自動でブレーキがかかり歩行器だけが前に行ってしまうことがないので安心です。

従来の歩行器からの変更で「歩く距離が伸びた」「散歩の途中で近所の人に会って久しぶりに話をするのが出来た。」という報告を受けています。自立のための介護用品です。

H29.3.13 発売。介護保険 1割負担の方で約 880 円/月です。



「晴れときどきコーヒー」

9月28日(木) グループホーム ゆいまある

皆さま初めまして!!👏

この度ブログを書く栄誉を上層部より賜りました、
ニューブロッガーの“ちんぱん”です🌸

季節もどんどん移り変わり秋がやってきました。
気温も下がって過ごしやすくなって来ましたね!

天気も良く、暖かな陽気に誘われ外へ飛び出したいくなる今日この頃🌞

これはお出掛けしないと損というものですよ!



という事で喫茶店コメダへ
行ってまいりましたー!(▽▽)
美味しいコーヒーを前にして
この笑顔!!

S子様のスマイルは
僕には眩しすぎます👏
隣の職員T岡さんも
つられて笑顔に!!👏



注文したソフトクリームが
多過ぎて最早笑うしかないK山様

暖かなお日様の下、大勢での外出も良いものだなあ。
と心の中で思う僕“ちんぱん”なのでした👏