

ひがしデイニュース 5²⁰¹⁸月号

渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
<http://higashi.foryou.or.jp/>
☎03-5466-2681

高齢者の暮らしの支援と、地域交流の場づくりのひがしデイサービスからのお便りです

端午の節句イベント

柏餅作り



助っ人として他の曜日利用のご利用者様にも来て頂き、賑やかな雰囲気の中でお菓子作りをしました。



出来たてモチモチの柏餅を味わいました！

菖蒲湯



邪気を払うと言われる菖蒲湯で足浴をしました。香り豊かな菖蒲で気分もすっきり！

鯉のぼり



季節感たっぷりの手作りカレンダーを作りながら、昔話も盛り上がります。

楽しみながら身体機能改善

立つ、座る、歩く、手足を動かす、ひがしでは楽しみながら**身体機能、呼吸機能を維持、改善する**工夫を盛り込んだプログラムを実施しています。

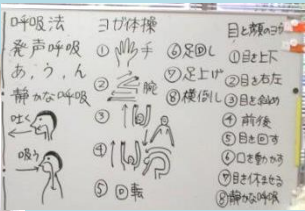
後ろ向き玉入れゲーム



前を向いた玉入れゲームよりも大きな動きで**腕や肩を使うので機能訓練として最適**です。また頭の中で想像するの狙うので、**脳トレーニング**にもなります。

魚釣りゲーム

腕の機能訓練も兼ねたこのゲーム、お上手な方は1分間に14匹も釣っていらっしゃいました。



ヨガ体操

穏やかな動きと**呼吸法**を組み合わせたヨガ体操。今月は顔の表情筋を中心に動かしました。ご利用者様からは、「目の疲れが軽くなった」とリフレッシュ効果が好評です。

テレビゲーム

昼休みにTVゲームに熱中されるN様！画面に合わせてボタンを押したり、カーソルを動かしたりと頭の体操にもよさそうです！



大切な歯と口のケア

口腔機能が低下すると食物の種類が制限されるので、免疫力の低下から病気にかかりやすくなります。



口腔ケアの介助が必要な場合は職員がサポートします。

ご本人ができることは、なるべく本人にやっていただきます。**歯ブラシを持って手を動かすことは、リハビリにもつながります。**



ご自宅で暮らしていくために、ひがしが取り組む体づくり

機能訓練勉強会



ひがしデイでは、定期的に職員の介護技術アップを目指し、プチ研修会を実施しております。今回のテーマは、毎日午前中に実施している「ふぉーゆー体操」の見直しを行いました。**今年度は、ご利用者様の「自立支援」を行っていくために、我々が出来ることは何かを模索しております。ご自宅で安心して暮らしていくために転倒のリスクを少なくすることが必要です。**そのために機能訓練で体を動かしていただき、有意義な時間を過ごしていただけるように考えております。

家族会レポート



5月4日に家族会を開催しました。介護改定に伴う説明を中心にお話させて頂きました。また、ご家族の思いや疑問などもお聞きしました。今後にご家族に必要な情報共有、経験や悩みを話し合う場を設けていきますので、ぜひご参加下さい。

牛乳パック収集へのご協力ありがとうございました！

5月末を持ちまして収集は終了させていただきます。牛乳パックは、新しい足台作りに使わせていただきます。

ひがしデイの各種情報や活動を更新中！

アクセスをお待ちしております！



渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
電話03-5466-2681
<http://higashi.foryou.or.jp/>