

### ～ お正月レクリエーション ～

1月10日(水)、各フロアにて、お正月レクリエーションをしました。

3階では、『新春 紅白玉入れ大会』を開催しました。始めに準備体操を行い、体を少し動かしてから、紅白のチームに分かれた利用者様に、職員が持ちながら動いているカゴへ向かって、紅白の玉を投げ入れて頂きました。カ一杯投げておられましたが、なかなか入らず「あかんあ」「もうちょっとこっちへ来て！」と、悔しそうにしながらも、たくさんの笑顔が見られ、勝ったチームの方も、負けたチームの方も楽しんでおられました。

2階では、『福笑い大会』を開催しました。おかげ、ひょっとこの2チームに分かれ対戦し、うまく

出来た際には、拍手が起こっていました。たくさんの笑顔、笑い

声が響き、楽しい時間が過ごせました。完成した2チームの

“福笑い”は新館廊下に飾っています。日々のレクリエー

ションでも、利用者様の笑顔が見られるよう

にと思い、取り組んでおります。ご

家族様にも、利用者様の元気な姿を

見に来て頂けたらと思っています。

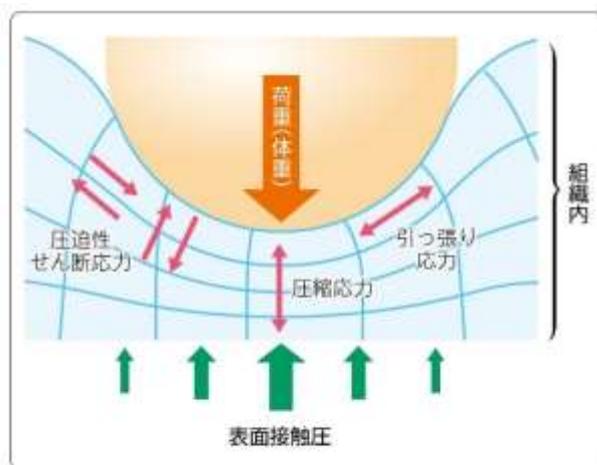


## ～ 褥瘡（床ずれ）について ～

皆様は、普段の生活を行う際に座ったり、眠っている姿勢を意識された事はありませんか？例えば睡眠を考えてみます。毎日 8 時間睡眠をとると考えると、1 日の 3 分の 1 は眠っている事になります。眠っている姿勢は自分では分からないと思いますが・・・。8 時間の睡眠で何回寝返りを打つと思いますか？なんと約 20 回も寝返りを打つのです。では、寝返りの回数が減っていくと体にはどのような影響が出てくるのかというと、体の一部に圧力が集中してしまい、褥瘡（床ずれ）が起きてしまいます。この現象は長時間の座っている姿勢でも同様の事が起きています。今回は、『褥瘡の発生原因』及び、『褥瘡の予防方法』についてお話します。

### 『褥瘡の発生原因』

寝ている姿勢ではお尻を中心に体重の約 44%の圧力がかかります。座っている姿勢では、坐骨に体重の約 70～80%の圧力がかかります。そこに姿勢の変化（ベッドの背上げやずり座り）によって摩擦やずれと言った 3 つの外力（右図参照）が皮膚に生じ皮膚の組織は引っ張られ、組織同士の結合が切れてしまい褥瘡となります。

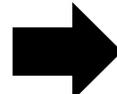


高橋 誠 著：生体工学から見た減圧。股座褥瘡予防マットレスの体圧分散。STOMA: Wound Containment. Vol. 9, No. 1, p.1, 1999. 8 元に作成

外 圧  
(圧力・摩擦・ずれ)



時 間



褥瘡の発生

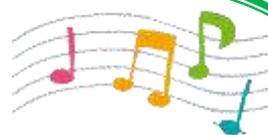
### 『褥瘡の予防方法』

圧力・摩擦・ずれの 3 つの外力を取り除く事は、褥瘡予防の効果があるとされています。具体的には、圧力が分散出来るようにウォーターマットやゲルクッションなどの素材を用いた物を使用する、寝ている場合では 2 時間に 1 回、座っている場合では 30 分に 1 回の頻度で体の向きを変えることで圧力集中を防ぐことが出来ます。

今回は難しい話になりましたが、分からない部分や疑問に思われたことがありましたら、リハビリスタッフへ質問してください。



# ～ クラシックギター演奏会 ～



2月7日（水）に、加古川でクラシックギター教室をされている澤田さんに来苑頂き、クラシックギター演奏会を開催致しました。

澤田さんは、クラシックギターをご自身で製作されているとのことで、当日もご自身で作成されたクラシックギターで演奏して頂きました。演奏は、映画音楽の「ラストワルツ」「禁じられた遊び」から始まりました。

クラシックギターの音色が響き始めると、何とも言えない包み込まれるよう

な感覚で、うっとりとした癒しの空間となりました。歌謡曲は、プロジェクターで歌詞を投影し、クラシックギターの音色に合

わせ、利用者の方々と一緒に歌いました。最後の「365歩のマーチ」は、手拍子や掛け声も入り、皆で歌い、たいへん盛り上がりました。40分程の演奏会でしたが、やさしい流れるような音色で、参加した職員も、リラックスでき、疲れが癒されました。

素敵な演奏、ありがとうございました。



# 《平成30年度 年間行事予定》



- ・4月 (各フロアにて) : お花見
- ・5月2日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): 『晴香うらら』さん歌謡ショー
- ・6月6日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): ボランティアグループ予定
- ・7月4日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): ボランティアグループ予定
- ・8月1日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): 盆踊り
- ・9月5日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): ボランティアグループ予定
- ・10月3日(水) 14:00~ (各フロアにて) : 運動会
- ・11月7日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): 緑寿祭
- ・12月5日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): クリスマス会
- ・1月9日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): 和太鼓演奏
- ・2月6日(水) 14:00~ (各フロアにて) : 節分行事予定
- ・3月6日(水) 14:00~ (4階多目的室にて): ひなまつり行事予定

※概ね、毎月第1水曜日に、レクリエーションのイベントを企画しています。ご家族様にも、ご見学して楽しんで頂ける企画もございます。もし、お時間が合いましたら、是非、緑寿苑にお越し頂き、イベントをお楽しみ頂ければと思います。(※現在調整中もあり、内容は変更となる可能性があります。)

## 行事案内

喫茶活動 2階 (毎週木曜日開催)

3階 (毎週火曜日開催)

特別喫茶 2階 (3/22: ぼたもち)

3階 (3/13: 甘酒)

安井太鼓: 3/7 14:00~ (4階多目的室)

お花見 : 4月中随時 (各フロア)



老人保健施設 緑寿苑

〒675-0101 加古川市平岡町新在家1197-3

[TEL] 079-425-2270

[FAX] 079-424-3134

居宅介護支援事業所

[TEL] 079-424-3214

ようやく、冬の寒さも穏やかになり、春の気配を感じるようになってきました。今年は、インフルエンザの流行が例年以上の猛威でした。面会の制限等にご協力頂き、ありがとうございました。来年度は、3年に一度の介護保険の改正が行われますが、利用者様、ご家族様、地域の介護保険活動の力になることができるよう、努力し続けてきたいと思っております。よろしくお願い致します。