

緑寿苑だより

老人保健施設 緑寿苑
加古川市平岡町新在家1197-3
TEL:079-425-2270
居宅介護支援事業所
TEL:079-424-3214



URL: <https://www.tatsumakai.jp/rouken>

～ 体操レクをしています！ (3階) ～



秋も一段と深まってまいりましたが、ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

緑寿苑3階では以前より、昼食前に体操と嚥下体操を行っていました。今年は、実践研究（※内部研修の一環で、毎年、各部署がテーマを決めて取り組み、年度末に苑内で実践研究発表会を実施しています。）の3階の取り組みテーマの“歌って踊って楽しく過ごしましょう”に沿って、昼食前に歌に合わせて体操を行っています。歌は1か月ごとに変更をしています。今までの歌は以下の通りです。

6月 「いい湯だな」「365歩のマーチ」

7月 「きよしのズンドコ節」「雨降り」

8月 「憧れのハワイ航路」「炭坑節」

9月 「月月火水木金金」「あんたがたどこさ」

10月 「はとぼっぼ」「三三七拍子」

コロナ禍で暗い気分の日もありますが、職員と一緒に毎日笑顔で踊っています。踊りの苦手な方は、歌を口ずさんでいらっしゃいます。



（面会が可能になった時には3階の職員に踊り方を聞いてみて下さい。家族の方とも何かの折に一緒に踊れたらと願っております。）



～ 運動の秋 ～

秋と言えば読書の秋、芸術の秋、食欲の秋などいろいろありますが、今回は運動の秋についてです。皆様も運動をして健康な体作りに取り組んでみませんか？

皆さま、基礎代謝という言葉をご存じですか？基礎代謝というのは、内臓を動かす、体温調節をするなど、『人間が生命を維持するために必要なエネルギー』のことをいいます。

基礎代謝は寝ているときでも体が消費する最低限のエネルギーで、1日の消費エネルギーの60～70%を占めます。夏よりも気温と体温の差が出る秋は、体温調節のために体がエネルギーを多く消費し自然と基礎代謝がアップするうえに、気温が下がり身体を動かしやすい時期なこともあり、効果的に運動ができる時期とされています。



本格的なスポーツをするのは難しい方も、例えば・・・

- 買い物は歩いて行く
- 歩幅を大きくして、いつもより速足で歩いてみる
- エスカレーターやエレベーターの代わりに、階段を使ってみる
- 掃除もすみずみまで 拭き掃除もしっかりする
- 歯磨き中に屈伸運動や、かかとの上げ下げをする

など、自身の生活にあった運動から取り入れてみましょう。運動の秋、心身の健康のためにも生活に運動を取り入れていきたいですね。



～ オンラインレク（体操）～

10月14日(金)、何度も利用させてもらっている“タダレク”の無料のオンラインレクに参加しました。今回は、“青空体育さん”の体操の企画でした。利用者様は、オンラインレクにも慣れたもので、画面の“青空体育さん”の歌と動きに合わせて、一緒に体操しておられました。



～ 寄せ植え ～



11月2日(水)、当法人の加西農園から届いた「葉牡丹」と、「クリスマス・正月をイメージした花」を利用者様と一緒に寄せ植えしました。



2階では、現在実習中の兵庫大学の看護学生さんにも参加していただき、ワイワイと和やかな雰囲気、会話も弾み、取り組んでいただきました。『私、この花がいいわ～!』と花を選んで寄せ植えされた利用者様もおられました。



3階では、男性利用者様にも参加いただきました。『高さを合わせ



なあかん』『掘るから、ここへ入れてや～』と、職員へ指示される場面もあり、普段見られない一面を見させていただきました。



完成した寄せ植えは、各フロアの食堂から見えるテラスに



置いていきます。正月に、綺麗な寄せ植えになることを願いつつ、利用者様とともに育てたいと思います。



～ エアホッケー（2階）～

10月11日(火)、お花紙で作った花を使って“エアホッケー”大会をしました。体育の日にちなんで、身体を動かして楽しんでいただきました。お花紙で作った花を5つ、テーブルの真ん



中に並べて、両端から団扇で15秒間あおぎ、相手の陣地により多く入れた方が勝ち、というルールで対決していただきました。1対1でルールも分かりやすく、ほとんどの利用者様が理解できて楽しんでいただけ、思いの外白熱し、大変盛り上がりました～！



ごあんない

【お誕生会：2・3階（毎月第4水曜日開催）】

※2階の喫茶活動（毎週木曜日開催）、特別喫茶（月に1回開催）、3階の手作りおやつのは、感染症対策により中止しています。

【インフルエンザワクチン接種について】

・11月の中旬に実施させていただく予定にしております。

【オンライン面会・リモート面会について】

・対面での面会の再開の予定はまだありません。「どうすればいいか？」分からない場合も、お気軽にご相談ください。



日中はほかほかと過ごしやすい日も多いですが、朝晩はかなり冷え込み、暖房が必要な季節になりました。体調崩されておられませんでしょうか。

これから冷え込むと、インフルエンザも心配です。すでに南半球で流行しているようで、遅れて北半球でも同様に流行するようなので、この冬は、コロナに合わせ、インフルエンザも注意しないといけないようです。しっかり睡眠を取り、おいしく食事を摂り、健康な身体で負けないよう、乗り切りましょう！