

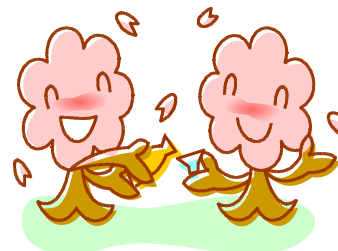
『春が来たら』

利用者さんの自宅の近所の方が、面会時に空のまま置いてあるプランターを見つけて、イチゴの苗を植えてくれました。地べたではなくプランターですので、利用者さんでも収穫が楽に出来そうです。実が付いたら皆で収穫したいと思います。

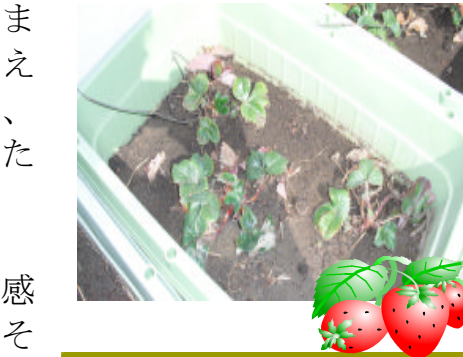
楽しみです。ありがとうございます！！

三寒四温、日々の気温差が大きくなり春の訪れを感じます。それに伴い目も鼻もムズムズとしますが、それ以上にムズムズするのは、利用者皆さんの外に行きたい思いです。日々の散歩の回数も増えてきました。またみんなでお出かけしたいですね。

今年は花見をやろうね！！



たこ焼きパーティー
そろそろ食べれる？
もうちょいだな。



美味しいイチゴがたくさん
収穫できますように！！

お散歩コースにある魚入神社
いつもここで花見します。



『老眼のお話』

最近、手元を見る時に目のピントが合わなくなってきました。以前からではなく、最近です。

目のピントの調節は遠くを見る時は目の水晶体を薄くして、近くを見る時は水晶体を厚くして行います。この水晶体を厚くする力は**6歳がピーク**なんですって！6歳を過ぎた頃からジワジワと近くを見るピントが合わなくなり、平均46歳で「なんだか最近、スマホの文字が見にくいなあ」など自覚し、それを老眼と呼ぶようです。

よく、老眼鏡を使うと余計に老眼が進むと言うような話を聞いたりしますが、その様な事実はなく、反対に見え難いのをずっと我慢する方が、眼鏡を掛けたときに体が対応しきれずに視力が出なかつたりします。我慢せずに、見え難さに合わせて眼鏡を使い、日々のケアをして明るい未来を見据えましょう。



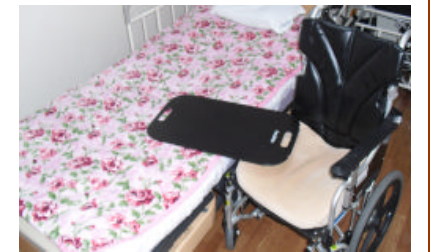
『気持ちに寄り添うケアを』

介護職員の職業病と言えば腰痛を思い浮かべるとは思います。現在の介護施設の現場では、「介助者が要介助者を持ち上げない介助（ノーリフトケア）」の考え方が主流になってきています。移乗リフトや移乗ロボット、スライディングボードやスライディングシートを使用し、車イス、ベッド、トイレへの移乗を、介助者が要介助者を持ち上げることなく行います。これによって介助者への負担が軽減されます。介護の現場で100%実現可能とは言えませんが、多くの場面では可能であり介護職員への負担は軽減されています。

はなえくぼ江南でもノーリフトケアの考えを取り入れ、スライディングボード、スライディングシートを活用しています。持ち上げる代わりにボードの上を滑らせたり、シートごと滑らせたりすることで、本当に楽に移乗することが出来ています。ベッドも左右どちらからでも作業が出来るように配置を工夫しています。これによって作業が楽になったとの声が職員から挙がっています。

また腰痛になりにくい体作りも必要であると考え、就業時にランジという筋力トレーニングで土台となる下半身の強化を行っています。

少しの工夫と改善を重ねて、楽しく働けるようにしていきたいです。



ランジ（フロントランジ）

足を揃えて立った状態から片足を一步前へ踏み出し、その流れで股関節と膝関節を曲げていく方法です。

1. 足を揃えて立ち、片足を大きく一步前へ出す。
2. 上体がブレないように、股関節と膝を90度に曲げていく。目線を上げ、膝は床につけないでキープする。
3. 前足で床を蹴って元の姿勢に戻る。



ご見学随時受付いたしております。お気軽にお問い合わせください。

今回は、はなえくぼ扶桑便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398
(0587) 91-0110

グループホームはなえくぼひくみ
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小机町長者毛西132番地
(0587) 52-3808

はなえくぼのホームページ
www.gh-hanaekubo.com
ブログも時々更新しています