

はなえくぼ扶桑便り No.47

令和4年10月1日 発行
(株) ニーノコーポレーション
扶桑町大字齊藤字緑223
(0587) 93-7833

『おしゃべり』

これを書いているときは、まだまだ日中は日差しが強くて、なかなかお散歩できる陽気ではありませんでした。ですから、朝食後の隙間時間にお散歩へお誘いすることがあります。

「ごはんどうでしたか?」「よく眠れましたか?」などと、おしゃべりも楽しめます。

この時期、お隣の保育園では運動会の練習をしています。今日は玉入れでした。「一生懸命ですね。」とニコニコ。過ごしやすい時期が短くなっているような気がしています。

涼しい時間を見つけて、玄関先での女子会も開催。

いくつになってもおしゃべりは楽しいですね。



『しおりづくり』

きれいな押し花をたくさんいただきました。

これを使ってしおりを作りました。

細かくて繊細な押し花を1つ1つ丁寧に並べてラミネートする。リボンをつけて出来上がりです。

「きれいね。」と喜んでいただきました。

このしおりを完成させるためには、職員のしっかりとした準備と段取りが欠かせませんでした。

いつも自発的に考え、実践してくださる職員がいることは、とても大きな力になります。

ありがたいです。



はなえくぼ扶桑とはなえくぼ江南に空室がございます。はなえくぼではご面会や外出も感染対策に配慮して継続をしています。ご見学等お気軽にお問い合わせください。

『秋分の日』

秋分の日には恒例のおはぎ作りです。小豆を炊くところからはじまりです。今年は粒あんときな粉、黒ゴマのおはぎを作りました。

さすがの手際です。



『歩き方』

数か月前になりますが、一関工業高専の学生3名が、認知症の兆候を早期発見する装置とサービス「D-walk」を開発し発表。全国大会で優勝しました。そこで審査員がつけた評価額は10億円という快挙でした。

どんなことかといいますと、認知症の方のもつ特徴的な歩き方、「ふらつき」「すりあし」を靴の中敷きで察知し、認知症になる可能性を予測する、というシステムです。これを使うことで、認知症予備軍の方を早期に発見できるということです。早期発見できれば、その予防も早くから行うことができる、ということですね。

「歩く」ことは体によさそうですね。肺も強くなりそうですし、血流もよくなりそう、筋肉もつきそうです。「歩き方」も大切です。「ふらつく」ということは筋肉が衰えたということ。前屈みになってきたということも考えられます。「すりあし」になると、小さな段差でつまずいたりして転倒・骨折のリスクが増えます。

理想的な歩き方を何点か。

- ・つま先で地面を蹴って踵から着地する。
- ・歩幅を少し広げてゆっくり歩く。
- ・前屈みにならないように注意する。
- ・背筋を伸ばし、遠くを見て歩く。

それ以外にも

- ・歩きやすい靴を選ぶ。
- ・急に立ち上がらない。などなど

そして、ちょっとした時間にできる足を強くする体操。

「足指じゃんけん」

文字通り、足の指でじゃんけんをする、というものです。

気持ちよくお散歩ができる季節になりました。

無理はせず、できることから始めましょう。

しっかり歩いて、おいしく食べ、元気に過ごしましょう。



図1: ウォーキングの全身フォーム(7,8)より作成

はなえくぼ各ホームでは一緒に働く仲間を募集しています。職場見学などお気軽にお問い合わせください。

次回は、はなえくぼひくみ便りです。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