



みぬま★広場

2024年7月号 No.194

発行：医療生協さいたま

介護老人保健施設 みぬま

〒333-0831 川口市木曾呂1347

TEL.048-294-9222

<https://rouken-minuma.jp>

3階ユニットの取り組み

今年度3階ユニットでは、個々生活歴を把握し要望に合った内容を余暇時間に提供しています。また、日々の活動では家事動作ができる環境を設け、ご飯炊きや献立の記入、外気浴、1階へ新聞を取りに行くなど生活の場以外での活動の場を増やしています。今後の行事予定としては、利用者と一緒にドライカレー作りを計画しています。今後ともよろしくお祈りします。

3階ユニット介護副主任 石川 潤



10ケア 第2章

「床に足をつけて座る」

2 床に足をつけて座る



日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事など自分でできることを増やします。

床に足をつけて座ることで

- ①足裏に圧力がかかる生活ができ、脳が目覚めた状態になる

②しっかりと目覚める事で食事・排泄ができるようになる

③下半身の衰えは重度介護（寝たきり）に繋がる

寝たきりの生活では、排泄はオムツ、食事はベッド上、入浴は機械浴となり、これまで過ごしてきた生活とは、かけ離れたものになってしまいます。

そうならないためにも、日中は、しっかり起きて、椅子で過ごす生活を送りましょう。



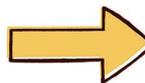
10ケア委員会委員長
石川 潤

安全にできるミニミニリハビリ

テーブルに手をつけて立ち上がり運動

立ち上がり方法

- ①椅子に浅めに座り、足を肩幅くらいまで開き、軽く引きます（つま先が膝より少し後ろに行く程度）。テーブルに手をつきます。
- ②ゆっくりおじぎをしながら、手に体重をかけ、立ち上がります。膝をしっかり伸ばします。
- ③座るときも、おじぎをしながら、ゆっくり座ります。



ポイント

- ・股関節、膝関節の痛みや、体調の悪い時は、無理せず、中止にしましょう。
- ・手すり、柵等つかまず、手をつけて行うことで、腕の力だけに頼らず、太もも（大腿四頭筋）の筋肉を鍛えることができます。
- ・まずは、10回程度から実践してみましょう。

リハビリ部門主任 河野 裕敏

夏の ココロン・キャンペーン 始まっています

5/1 ~ 7/31 はココロンキャンペーンとして、2000 円以上で加入・増資した方へアルコールウェットティッシュをプレゼントしています。

みぬまでは今年度から利用者様だけでなく、ご家族向けにも健康づくりの取り組みを行なっていく予定です。これを機に組合員への加入をお願い致します。



組織委員会
小林 光(リハビリ部門)

防災委員会より

第1回目の防災訓練を実施しました

夜間の火災発生を想定した防災訓練を実施しました。通報訓練では火災発見者が大きな声で「火事だ! ~さん、消防へ通報してください!」と言っていました。通報者も冷静に消防署員と受け答えができていました。避難訓練では模擬利用者をストレッチャー用のシートに載せて3階から1階へ降ろしました。降下訓練では途中で救助袋の中で止まってしまう参加者もいましたが全員避難できました。消火訓練では火元に向かって放水することを心掛けました。

防災委員会 保住 哲朗



オレンジカフェの報告とご案内

オレンジカフェは毎月第3火曜日
13時~15時みぬまひろばで開催しています。

認知症についてのミニ学習会や回想法、美味しいコーヒーを飲みながらお話ししたり悩みを相談したり、歌に合わせて身体を動かしたりと誰もが気軽に参加出来る場となっています。参加した方から「オレンジカフェをきっかけにお話しする機会が増えた。」「お友達を誘ってまた来ます。」などの感想がありました。参加は無料です。予約の必要はありません。お気軽にご参加ください。



認知症ケアチーム 2階療養棟本館 横山 奈美



フードパントリーからのお願い

※食品が不足しております。余っている食材がありましたらぜひ寄付をお願い致します。

(お米、レトルト食品、乾麺類、缶詰など)

次回は 7月27日(土)
13:00~14:00
老健みぬま新棟1階駐車場

熱中症に気をつけよう



★こまめな水分補給や適度な塩分はもちろんですが、蒸し暑い夜にぐっすり寝られるように扇風機やクーラーを使いましょう。このくらいなら大丈夫は危険です。気温と湿度はいつも気にしましょう。衣服は風通しが良く、汗を吸って、直ぐに乾く素材など選びましょう。

