

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・金城・篠原・岡

「足早く夏祭り！」

7月の誕生会

7月4日に誕生会を行いました。今月の誕生会は7名の入所者様が誕生日を迎えられました。今年は記録的な早さで梅雨明けしたため、この日も30℃を超える真夏日でした。

そんな暑さの続くなか、ボランティアの寿昇会の皆さんに盆踊りなどの舞踊を披露して頂きました。このときは厳しい暑さを忘れて、利用者様・職員とも手拍子してとても楽しいひとときになりました。

『お風呂』

子供の頃、銭湯が町ごとに行きました。私の寺の裏通りにもありました。当時の自宅の風呂は「五右衛門風呂」というもので、一人はいるのがやっとでした。

その点銭湯は広い湯船で、しかも友達と「はしゃいで」入るので楽しくて番台のおばさんによく叱られました。

私は今、両膝関節症と下肢の浮腫があり治療のためプールに通っています。そこには付属のお風呂があり、一人用のジャグジーも3



つあります。このジャグジーに長い時間浸かっている方をよく見かけます。確かにジャグジーに入ると心地よい刺激がありますが、交感神経を介し興奮し心拍数が増加し血流を早くします。心臓では沢山の血液が流れ肺も圧迫されます。この負担が長く続くと本来の入浴の良い効果が危険な事にさえなりますので注意が必要です。もし身体のリンパの流れを良くするためなら、その必要な部位を短

時間です。このジャグジーに長い時間でバブリングを行い、皮脂や保湿成分を強く流してしまわないようにして下さい。お風呂の良い効果と言うのは、副交感神経効果で筋肉がゆるみ、血管が広がり、横隔膜が挙上し肺の負荷が小さくなり腹部の臓器の血液の循環も良くなることです。ですから風呂は少し温めの風呂に、浮力が働いて身体が軽くなり関節や筋肉にかかる負荷を少なくする状態で、手足をのばしてゆっくりと入って頂きたいと思えます。

今年四月でケアセンターへ入職して一年が経ちました。前職では移動が多かったため、実は一年以上同じ職場で仕事したことがほとんどありませんでした。今年になって去年のことを思い出しながら仕事ができることを新鮮に感じています。一年たつて職員の方はもちろん、入所者の方の名前や顔も大体覚えてきましたが、お互いにそのように、声をかけてくれたり、手を振ってくれる方もいたりしてとても嬉しいです。私ももっと頑張らないといけないと思います。少しづつ業務に慣れてくると、自分にはまだまだ足りないことや分からないこともたくさんあるというのを見えてきます。これからも色々なことを教わりながら、自分でも積極的に勉強して、人としても管理栄養士としても成長していきたいように頑張っていきたいです。

職員のひとり言

「これからもよろしくお願ひします」

管理栄養士 U I





デイケア ルームより

連日猛暑が続いていますが、皆様は
いかがお過ごしでしょうか。

今回は当デイケアでのリハビリメ
ニューをご紹介します。

現在のリハビリメニューでは、ゴム
バンド、マシンなどを用いた筋力向上
練習、自転車エルゴメーターや屋内階
段を用いた持久力向上練習、屋内・屋
外で行う歩行練習等を中心に実施して
おります。この中で屋内の歩行練習で
は、通常の歩行練習のほか、和室で行
う靴下歩行を行っております。

この歩行では履物を使用している時
と比べ、床の硬さや感触、足のどの部
分に重心がかかっているかを足底で直
に感じる事が出来、足底の感覚向上
と身体のバランス向上に繋がります。
これからも、利用者様の生活に密着
したりリハビリメニューを組んでいき
たいと考えております。



和室歩行を行っている
H E 様

特集 ヘルプマーク・カード知っていますか？

皆さんはヘルプカード・ヘルプマークというものがある
ことをご存知ですか？

ヘルプカードとは、援助を必要としている障害のある
方等が携帯し、いざという時に必要な支援や配慮を周囲
の人をお願いするためのカードです。

障害といっても目に見えるものだけではありません。
目に見える障害であれば皆さん様々な人が公共施設等で
席を譲って下さったり、やさしくお手伝いなどをできたり
しますよね！でも、どうでしょう？目に見えないものは…。
本人や知っている人にしかわかりません。そんな
時のためにヘルプカード（ヘルプマーク）ができました。



どんな人に配っているの？

- 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方、または認知症の方など、外見からは援助を必要としていることが分かりにくい方。
 - 突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方。
 - 視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方等。
- ※各市町村障害保健福祉窓口または各健康福祉センター窓口等で配布しています。

私がヘルプマークの存在を知ったのは最近で、ある時
電車で隣に座っていた人が自分の前に立っていた人に席
を譲ったのを見たのがきっかけでした。立っていた方は
中年の男性で、特に具合が悪いわけでもなさそうだった
ので、なぜ急に席を譲ったのかな？と不思議に思ったの
ですが、どうも譲られた人のバッグについていた赤い札
がきっかけらしい…と気づいて、すぐにそのマークのこ
とを調べて、初めてヘルプマークのことを知りました。

それ以来、私自身もヘルプマークを見かけた時は席を
なるべく譲るようにしていますが、周りを見るとまだまだ
存在自体を知られていないような気がします。私はヘル
プマークが利用される場所にたまたま居合わせたので
知ることができましたが、まだ知らない人も大勢いると
思います。「知っていたら対応したのに」という人も大
勢いると思うので、早くヘルプマークのことを誰もが知っ
ている状況になるといいなと思います。

(看護師 T)



新就任の職員紹介



A S (理学療法士)

身体機能は年々低下していき
ますが、若いPTや助手さんに引っぱ
られて頑張っています。

8月の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 8月1日(水) 14:30～ 5階デイルーム
カラオケサークルの皆様にお越しいただきます。
- ◇ 9月5日(水) 14:30～ 5階デイルーム
琴の音の皆様にお越しいただきます。

編集後記

熱中症で入院のニュースが絶えない毎日ですが、
いかがお過ごしでしょうか。重度の熱中症では命に
関わりますから、暑さから身を守り、水分・塩分を
こまめに補給して、この夏を乗り切りましょう！

(支援相談員 O)