

深城池散策

6月の誕生会

梅雨の気配を感じる時期となりました。6月3日水曜日ケアセンター前の深城池の散策へ、6月誕生利用者様を含め14名の方が参加されました。



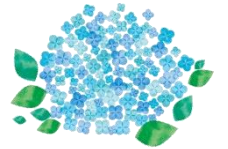
散策中に皆様は、施設生活とは違う風景や外気を感じて「外の空気は新鮮だね。」「静かな池の周りを散歩して気分転換になったよ。」と、とても満喫された様子でした。長い間、面会制限が続いておりませんが、少しでも利用者様の気晴らしになったのであれば嬉しいです。

新型コロナウイルス感染症の第二波

新型コロナウイルス感染症の流行は、秋口の9月から第二波が来ることは、秋口の9月から第二波が来ることを覚悟しておくのが良いと思われま

す。歴史上大流行した「スペイン風邪」は、大正7年(1918年)アメリカから欧州スペインに広がり、日本にも3月上陸して、初夏には一時治まったのですが、その年の9月、10月には大流行となり、2100万人が罹患し

38万人が死亡したと伝えられています。この度の新型コロナウイルス感染症の流行第一波は、「本当に辛い」にも死亡した人は今のところ1千人に満たない数で済んでいます。しかし第二波ではこの様な数では納まらないと予想されています。世界でも新型コロナウイルス感染症



による死亡者の割合が、60歳以上の方が約95%と言われ、私共のような高齢者の施設では大変な事になります。法人として感染委員会を中心に感染予防に努め、第二波に対して防御のための工夫・準備を進めてまいります。

(施設長 岡 賢了)

職員のひとり言

「同じ場所に行く理由」

介護士 H・H

4年前から、私は同じところに16回行っています。そこは、静岡県の沼津市です。沼津市は今、とあるアニメの聖地となっており、聖地巡礼をしながら旅行に行っています。

初めて行った時のことは今でも覚えており、沼津駅に着いた瞬間、感動しました。自分は、今アニメに登場している舞台にいるんだと感じ、舞い上がっていました。家族や職場の人たちに、同じところに行つて楽しい?と聞かれますが、行くたびに自分は“ここにいる”と思うと楽しいのです。

アニメだけではなく、とてもきれいな自然と海が広がっており、いつも泊まる旅館から周囲を歩くと細波の音しか聞こえないほど静かな場所でもあります。地魚、貝類、密柑など食に関しても、とてもおいしく温泉などもあるため、巡礼とか関係なしに旅行気分で行くのも良いかもしれません。

私は沼津に何度も行くつもりです。もしよろしければ、皆さんもお勧めしますので、一度は行ってみてはいかがでしょうか。



デイケア ルームより

長期休業中は利用者様には色々ご迷惑をおかけいたしました。何とか再開いたしましたが、まだまだ注意が必要で、たくさんご協力をしていただくこともあります。1日も早く普段の生活に戻れることを願っています。

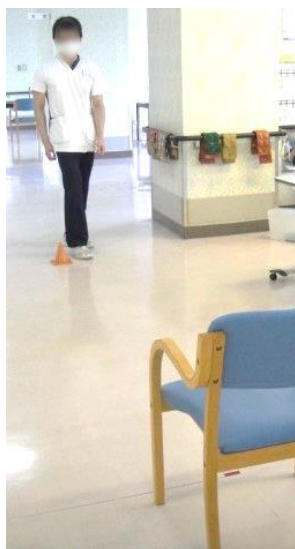


🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 **特集** 歩行の検査方法について 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

梅雨明けが間近になりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。
今回の特集では、当施設で行っている歩行能力の検査方法について紹介していこうと思います。

【TUG (TIME up & GO)】

TUGとは、椅子に座った状態から行う歩行能力の検査法であり、一般的に10秒以内は屋外歩行自立。20秒以内で屋内の歩行は自立。それ以上だと転倒の可能性が高いといわれています。



・検査方法

- ①椅子に座った状態から立ち上がります。
- ②3m先まで歩き、そこから方向転換します。
- ③椅子まで戻って座るまでの時間を測定します。



【10m歩行】

10m歩行とは、10mの歩行速度を測定するものですが、注意点として、正確な歩行速度を測定するために、前後3mの距離を確保して行います。一般的には、11.6秒以内は屋外歩行自立。24.6秒以内で屋内の歩行は自立といわれています。

・検査方法

- ①16m前後の直線歩行距離を確保します。
- ②歩きはじめてから3mのところまで計測を開始します。
- ③10mを歩き終えたところまでの時間を測定します。

【30秒立ち上がりテスト】

30秒立ち上がりテストとは、30秒間で椅子から何回立ち上がれるかを計測するテストです。
一般的に、60歳以上であれば20回以上できれば、平均値だといわれております。13回以下になると、足の力が弱まっているといわれています。

・検査方法

- ①椅子に浅く腰掛けて、両手を胸の前で組んで立ち上がります。



当リハビリテーション科はこのように、定期的に歩行の検査を行いながら、利用者様が安全に歩行を行える様に支援していこうと考えております。皆様方もお時間のある時に紹介した検査方法を試してみてください。
(理学療法士 K&Y)

編集後記

先日テレビで見たのですが、マスクの裏と表を逆に着けると呼吸は苦しく、暑くて汗びっしょりという状態でした。メーカーによって着け方が違うので、説明書きをよく読んで、正しく装着してください。くれぐれも熱中症に気を付けてお過ごしください。(支援相談員 O)

7月の予定

29日(水)

夏祭りを予定しています。

職員がお神輿をかついで

元気よく施設内を練り歩きます！

