



朝晩の冷え込みが厳しくなり、陽が落ちるのが早くなり・・・となんだか駆け足で冬に向かっていているみたいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

食欲の秋・文化の秋・スポーツの秋・・・と秋は何かをするには良い季節ということですが、やっぱり食欲の秋ですね。

☆ 9月行事報告

リフレッシュツアー



9月14日(月)から18日(金)のレクリエーションの一環として、日本昭和村にリフレッシュツアーに出かけました。陽射しは暑かったのですが、秋晴れで心地よい風が吹き、すがすがしい気持ちになりました。

売店にはナスやじゃがいも、玉葱、大根などの野菜の他に、山之上の特産品である梨が3～4個入って480円～580円で売られていました。それを見た利用者の方が「ちょっと高いねえ」と。

里山の湯へ歩いて移動してもらいましたが、皆さん足取りが軽やかでした。車いすの方も職員が介助してもらい、足湯をしました。少し熱めのお湯でしたが、皆さん気持ちよさそうな顔をされて、足をつけてみえたので職員もつられて参加してしまいました。

「足がすべすべになったわ」「気持ちが良かった」との言葉が聞かれ、今度は雪景色のなかでの足湯を企画したいなあという気持ちになりました。



☆ 10月の行事予定

日にち 10月中旬

内容 デイケア運動会

レクリエーションの一環としておこないます

☆ リハビリ日記 パート5 「風船バレー」

今回は「風船バレー」についてご紹介したいと思います。風船バレーといったら皆さん、レクリエーションでは？と思われる方は多いと思いますが、リハビリとしてもとても重要な意味を持ちます。

☆風船バレーを行なう上で必要な要素や効果は？というと・・・以下のようなところです。

- ①体を起こし、腕を伸ばして風船を打つ
→体幹・上肢の筋力を保つ／関節可動域の維持
- ②あらゆる方向(左右・上方・前方)の風船を打つ
→座位バランスを保つ／体幹の筋力を保つ
- ③風船は自由な動きをする
→風船がいつ飛んでくるかわからないため、注意力や集中力を要す
- ④相手にきちんと打ち返す
→風船を打つ力のコントロールや相手との距離感が必要

利用者のEさんは普段は円背姿勢を呈しているのですが、風船バレーのときはしっかりと体を起こし、楽しそうに行っています。

リハビリというつつらいというイメージがあると思いますが、風船バレーのように遊び心の要素を取り入れた運動もあります。

ご自宅でお孫さんと一緒に、たまにはご夫婦で行なってみてはいかがでしょうか？
意外と楽しいですし、いい運動になりますよ。



☆ 栄養科より 「食中毒にはまだまだ気をつけて！！」

朝晩涼しくなり、日中も過ごしやすい日が多くなりました。皆さん涼しくなると食中毒はおこらない！と思いませんか？なんと1年中で9月・10月は食中毒の発生件数が最も多い時期なのです。気温が低くなりましたが、食品管理には充分気をつけてください。

また、近年冬季に「ノロウイルス」による食中毒も多発しています。

食中毒防止には適切な食品管理が大切ですが、最も重要なのは「手洗い」です。

