



# デイケア通信 ~1月号~

サントピアみのかも 平成22年 1月 発行

あけましておめでとうございます。皆様どんなお正月を過ごされましたか。職員の中には食べ過ぎて太ってしまったという声もありました。

今年になってから雪がよく降りましたね。皆様にはご心配やご迷惑をおかけすることもあったと思います。今後も交通事情や天候により送迎などに支障がでる事があるかと思いますが、皆さまのご理解ご協力を頂いて、事故のないように今後も運行していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## ❁ 新年会 ❁

1月16日(土)にサントピア全体で新年会を行いました。雪の心配をしていましたが皆さんの心掛けが良かったのか、太陽が顔を出してくれ良い日となりました。

職員による獅子舞で幕を開けました。新米の獅子舞で足取りもたどたどしく舞台を踏み外すというハプニングもありましたが、皆様からの笑い声にて無事舞台を乗り越える事が出来ました。

ボランティアによる半布里太鼓は、体の底まで響く威勢のよいものでした。太鼓の音に合わせて自然と手拍子をされる方が多かったです。

臼と杵を使った餅つきでは、餅つきに自信のある利用者の方が自ら手あげされ、ついて下さいました。つき手とかえし手の息が合わない場面もあり、少しヒヤヒヤすることもありましたが、美味しいきなこ餅とあんこ餅になり、参加された皆様のお腹に入ることが出来ました。

これも恒例となった新人職員による出し物として“笑点”をしました。テレビでおなじみの出演者と同じような衣装を作り、名前も本名をもじってつけました。演題は“介護に関わる事”や“お年寄りならではの出来事”でした。

ご家族様・ボランティアの方々のご協力にて、何事もなく楽しい時間を送ることが出来ました。



獅子舞の獅子子です

よいしょお～！  
よいしょお～！



## ☆ リハビリ日記 パート8 「歩行練習」

歩けるという事は自分の好きな時に好きな所に行け、誰かの手をわずらわせることなく、自分の思うままに気兼ねなく行動できるという事になります。

歩行の効果については、しばしばメディア等で取り上げられているのでご存知の方も多いと思いますが、歩行をする事で肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の改善や予防にたいへん効果があると言われていいます。また高齢者にとって歩行とは、足の筋力の維持・増強や骨量の維持にも効果があります。

リハビリにおいて歩行練習といったら筋力の維持・増強やダイエットなどの身体面へのアプローチ目的の大半を占めます。しかし中には精神面へのアプローチを目的にしている方もいらっしゃいます。

利用者Hさんは一人で平地を安定して歩くことは可能です。しかし認知症の進行に伴い自発性が低下し、自ら立って歩くことが少なくなりました。そこでリハビリでは筋力低下防止に加え、歩く事を忘れないためにも歩行を取り入れています。



「鬼はそと～  
福はうち～」  
今年はいくつ豆を  
食べるかのお。



## ☆ 2月の行事予定

日にち 2月12日(金曜日)

内容 節分会

\* 節分会に向けて、鬼の下絵に色をつけてもらっています

## ☆ デイケアでのワンシーン



職員が持ってきた“ゆず”を  
お風呂に浮かべて楽しんで  
頂きました。