ひこうき雲

VOL.　　2021年
発行日：2021年4月20日
発行：医療法人社団創生会
介護老人保健施設ロココリハ
「ロココリハ通信」編集委員会
〒561-0893　豊中市宝山町6-7
TEL：06-6855-2525　FAX：06-6855-2567

おっさんの独り言３　施設長　笹瀬信也

十年一昔とは、よくいったものである。十年前、この場所、ロココリハで玉手箱の箱を開けると、モワーと煙が立ち上り、気が付けば今の私がここにいます。というような感じである。当時、ロココリハ立ち上げの準備室にいたメンバーはいなくなり、私以外はリハの佐藤君だけしかおらん。十年前はみんな（おっさんも）若かったよ。これを読むあなた、十年前何してた？
その年、3月には東北大震災があった。世の中の混乱も収まらぬうち、5月の連休明けからロココリハがスタートした。病院勤務から老健の施設長になり、アタフタしてるうちにロココリハは何となくトントン拍子に進み、今に至っている。プライベートでは、いろんな出来事があった。その年の10月、義母が亡くなり、3年後には息子が結婚、5年後と6年後に私は背骨の手術を受けた。9年後には義父が他界した。10年の間に孫も3人生まれた。こうして思い返せば、大きなことがいくつもあったのに、いまとなっては十年ひとけむり！
そして、・・・去年からのコロナとの闘い、こいつのおかげで、私の私生活も変わってしまった。
50年前から続けていたパチンコとたばこをやめてしまった。「パチンコ屋でコロナをもらって、老健という職場にいけないでしょ！」という鶴（妻）の一声で、素直に禁パチ先生になってしまった。ついでにセットで、たばこもやめた。これは自分の英断だ！オッホン！災い転じて福となしてやろう！そして、新しい人生をはじめるのだ！出発だ！犬も歩けば、猫も歩く！おっさんも歩く！年寄りの冷や水だって？いやいや、誰が何と言おうと耳を貸さない。馬の耳に粘度だ！何も聞こえねー！
日本の百名水を全部飲む旅に出ようか、全国の温泉を巡る旅に行こうか、コロナで旅行は控えなあかんから、ちょと無理か。すると、岡町の商店街の北海道アンテナショップで利尻昆布ラーメンを買って、北海道気分・・・。青森の津軽甘熟リンゴ研究会からアップルパイを送ってもらって、青森に行った気分・・・・、食べ物ばかりやなあ。
私ぐらいの年になると、すべての煩悩は食に集まるのである。そうそう、こないだおいしい新生姜の漬物を食べたんよ、関東の宮石青果からお取り寄せグルメなのだ。ほかにも、夏は軽井沢からトウモロコシを、下関の前田園からは雲丹のビン詰めを、おっさんは、食に関しては贅沢なのである。そのくせ、ちまちまと電気やエアコンのスイッチを切るのです。風呂の蓋を閉じずに湯を入れっぱなしにするのです。風呂の湯を入れようと蛇口をひねったら、シャワーの水がふってくるのです。私の人生は、贅沢と倹約、そして失敗の連続だ。特にこの十年、チョンボだらけである。それでも必死にもがいている。糠に猫！
そんなこんなで、ロココリハも生まれて10歳。経営母体も何度か変わり、施設統括部長も今では7代目。これからもいろんなことがあるでしょうが、おっさんは雨風のあたらないとこで、独り言をつぶやき続けます。よろしゅう、おたのん、申し上げます。　ちょーーーん！

令和3年3月

リハビリだより

杖

種類・高さの合わせ方 使いかたについて

みなさまは杖を使っていらっしゃるでしょうか？
身近によく見かける「杖」ですが、意外と選び方や使い方を間違っていることが多い印象です。

杖の種類について

T字杖

比較的軽く、形もシンプルなため使いやすさがあります。しかし体を支える事には向いておらず、また手に痛みや変形がある人や握力が弱い人には向きません。

ポール

体への負担を減らしながら歩くことができます。両手で持つことでバランスも取りやすくなります。しかし体を支えることには向いていません。

多点杖（4点杖）

体重をかけても倒れにくく、安定性が高いのが特徴です。杖に重さがあることや不整地では使いにくいため使いかたに注意が必要です。

ロフトランド杖

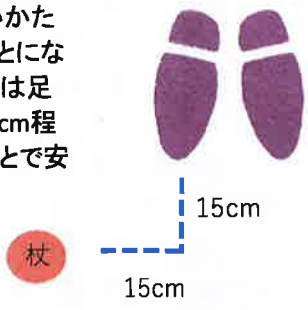
手と腕の2点で支えるため麻痺や手に痛みがある人にも使いやすい杖です。しかし使いかたが難しく、すぐに外れにくいため危険性もあります。

高さの合わせ方について

腕を垂直に下したときの手首の高さに持ち手の部分がくるように調整します。イメージとしてはズボンのポケットの位置辺りです。
しかし腰が伸びにくいかた等、適切な高さには個人差があるため専門家による調整をおすすめします。

使い方について

麻痺や痛みが無い側の手で持つことが基本です。例えば左膝関節が悪いかたは右手で杖を持つことになります。杖をつく位置は足先と足の外側から15cm程離れたところにつくことで安定感が増します。



ロココリハではリハビリスタッフにより杖の選定や調整も行っています。
ご不明な点などございましたらご相談ください。

2階つき

2階フロアでは週1回、リビングでレクリエーションを企画し皆さんに参加して頂いています。そんな中で、毎月皆さん楽しんで下さっている「玉入れ」と「風船バレー」の様子をご紹介します。

それぞれの能力に合わせて無理なく参加できるよう、工夫をしております。
例えば、かごまでの距離を変える、職員が傍でお手伝いするなどしています。

1・2、玉入れ

1

2

3 風船バレー

3

どちらの競技も、利用者様の普段と違った様子が見られるので、職員一同も楽しく取り組んでおります。とある方が、手を動かして上手にできた時は、周囲の方々から拍手が起きるなど皆さんの優しさに包まれるひと時です、皆さんの優しさに包まれるひと時です。

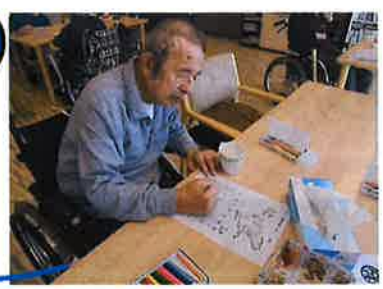
3階かぜ

3階かぜフロアです。感染対策の為、ご家族様と顔を合わせることができない利用者様に楽しんで過ごしていただけるように,,様々なレクリエーションを実施しています。

12月のクリスマスレクは皆さんでサンタの帽子を被ってプレゼント交換ゲームをしました。
楽しんでいただいたようでプレゼントBOXを皆さん大事にしていただいています♪

創作レクでは毎月壁掛けカレンダーを皆さんに作っていただいてます。
その月に因んだイラストなどを切り抜いたり色を塗ったりと思い思いに作業を行っていただいています♪

運動レクは風船バレーや玉入れなどで体を動かしていただいています。とても白熱した試合展開になることも多く、職員と共に盛り上がったりします♪



今後も利用者様の健康や活力の増進を目的としながら、より楽しい施設生活を送っていただけるように職員一丸となって取り組んでいきたいと思います。

4階 とり

リビングに掛けるカレンダー作りを行いました。数字と絵をはさみで切り取り、のりで貼りつけて頂きました。それぞれ担当に分かれ、作業をされる姿はいつもと違う真剣な表情で取り組まれていました。

スポンジ生地に生クリームとフルーツをたくさんデコレーションして、とても美味しそうなクリスマスケーキが出来上がりました。召し上がられている時も終始笑顔のレクリエーションとなりました。

5階 はな

こんにちは。5階はなフロアです。
2020年度もたくさんのレクリエーションを実施したので紹介させていただきます。

「芋きんとん作りレク」
さつまいもが美味しい季節、サツマイモの皮を剥くところから始め、包丁で切って、茹でて、潰し、味付けし、茶巾絞りをして芋きんとんを作りました。皆さんで味見をし、協力しながら作った芋きんとんはとても美味しかったです。

「カレンダー作り」
月毎にカレンダー作りをしています。この月は折り紙で花を折って貼り、素敵なカレンダーが出来上がりました。リビングが明るくなり春の訪れが待ち遠しいです。2021年も沢山のレクを実施していきたいと思います。

デイケア通信

「デイケア」では、個々の利用者様の入浴と“リハビリ”を中心に行っています。機械を使ったトレーニングや認知能力維持のための知的課題など利用者様の身体状況に合わせて取り組んでいただいています。今回は集団プログラムや創作活動の一部をお伝えします。

集団プログラム

階段昇降・平行棒内歩行・野外歩行・ストレッチ体操・棒体操・風船バレーなどがあり、職員と一緒にプログラムを行わせて頂いています。
リハビリに億劫な利用者様も、棒体操やストレッチ体操になると周りの利用者様と一緒に身体を動かして下さいます。

創作活動

創作活動では、毎月貼り絵作成のほかに、松ぼっくりのツリーやひな人形作成など定期的に創作を行っています。
手や腕など動かしにくい利用者様は、職員が少しお手伝いをさせて頂き、松ぼっくりのツリーやお雛様を作り上げておられました。参加して頂いた利用者様から「松ぼっくのツリーお家でもかざってるよ。また創作あれば誘ってね。」と嬉しいお言葉を頂きました。

現在デイケアではコロナウイルス感染予防の為様々な対策をおこなっています。
（来所時の検温・アクリル板の設置・手指の消毒・マスクの着用・リハビリマシーン・送迎車の消毒・フロア内の換気）
ご利用者が安心して来所して頂ける様職員一同努めて参ります。
今後もデイケアを宜しくお願い致します。

☆看護☆

この記事を書いている今は2月中旬です。立春も過ぎ寒さ続く中、日が少しずつ長くなり春に近づきつつあります。 そんな中でも、まだまだコロナ感染症の せめぎ合いが続いています。
最近では、ワクチンなどの情報不足、接種開始での心配事も出てきている方もいるかもしれません。お客さんがマスクをしたままでのカットや毛染めにあたる美容師さん、やりにくい状態でさすが！と思います。行列のできる飲食店も、早くに閉店するのを見ては、まだ気を緩めてはいけないと思えます。（2月）この季刊誌が出来上がる4月はどうなっているでしょうか？
施設では、職員各自の自己管理を含め、施設内の衛生管理、ご利用者様の健康管理に努めてまいります。
引き続きご理解、ご協力よろしくお願い申し上げます。

☆豆情報☆

アレルギーなど花粉症の方は、咳などで周囲に気をつかう季節になりました。今年の花粉は、去年の約1.5倍ともいわれています。今年は、
マスクを常時しているので軽症の方もいますが、アレルギー症状の出る前に内服を開始するのが、効果的と言われています。もう春のアレルギー時期は開始ですが、
秋のブタクサなど花粉症の方でまだ内服を開始してない方は、早めの予防策お試しもいかがでしょうか？

☆栄養☆

昨年の年明けよりコロナ禍と騒がれ出してから、早くも1年が経ちました。利用者様、ご家族様については、当施設の感染防止対策にご協力いただき、いつもありがとうございます。短い面会時間に加え外出や飲食の禁止で、なかなか家族での団らんがしづらいことかと思います…。
そんな中ですがせめてお食事で少しでも楽しんでいただければと思い、昨年は毎月の行事食に加え、おせち料理と秋の行楽弁当を提供いたしました。
お正月はお家でよく食べてこられたであろう、黒豆や伊達巻、紅白かまぼこなどをお弁当に詰めて、赤飯とお雑煮と一緒にお出ししました。10月には初の試み、秋の行楽弁当と称し、鮭やさつま芋、南瓜の煮物ぎゅっと詰め込み、きのこご飯と一緒にお出ししています。秋の果物、梨もついています。
2021年も利用者様にもっとお食事を楽しんでいただけるよう、厨房スタッフ一同頭を悩ませていきます☆彡