



No.119 2021.5.1

医療生協さいたま

かしの木だより

住み慣れたまちで安心して暮らしたい。
私たちはそのお手伝いをします。

ケアステーション
かしの木
〒340-0043
草加市草加 4-5-1
048-942-7533

生協 10 の基本ケア

⑧夢中になれることをする



「生協 10 の基本ケア」による生活リハビリ（②床に足をつけて椅子に座る ③トイレに座る ④暖かい食事をする ⑤家庭浴に入る）によって、筋力が付き、できることが増えると、意欲もわいてきます。座っておしゃべりをしたり、町内にお出かけするなどの社会性と共に大切にしたいことが、「夢中になれることをする」です。童心にかえること、夢中になれること、生活の中の「遊び」は、

豊かな人間性を作り出し、精神のバランスを保ちます。楽しく心が動けば体も動き、人間同士を結び付ける効果もあります。知らず知らずのうちに認知症予防や筋力アップにもつながります。奈良のあすなら苑では、個別機能訓練として個別のケアプランをたて、単純で夢中になれるゲーム・リハビリを取り入れています。また、将棋・生け花・ミニコンサート、また地域でのサロン、お買い物ツアー、歴史探訪など広がっています。ただ単に、一日の日課や行事として提供するのではなく、一人一人の個別の目標を共有し（例えば、温泉旅行に行くなど）、それに向かってスタッフも一緒に夢中になって楽しむことが大切とのことです。

かしの木の新しい事業に向けて開催したボランティア説明会では、歌や楽器・書道・絵手紙等の特技を生かしたいと嬉しい声をいただきました。地域の方やボランティアの方・組合員さん、もちろん利用者さんやスタッフの趣味や特技を生かした「夢中になれること」を、ともに作り上げていけたらと思います。

シリーズ
2021
新規事業に
向けて

♪てけててんてんてん
♪てけててんてんてん



よろしくお願ひします

草加西部地域包括支援センター
社会福祉士 藤井 司



4/12 に入職しました。以前は特養と療養型病院で介護職として働いていました。施設勤務を通して、老々介護等の介護の現実を実感し、自分にもっと何かできないかと考え、埼玉の福祉に貢献できる専門職になるために社会福祉士を目指しました。晴れて試験に合格し、御縁がありかしの木の地域包括支援センターで働くことになりました。一日も早く地域社会に貢献できるよう頑張ります。

イヤな気分で、ため息が出そうなとき、「♪てけててんてんてん」と6回、「**声に出して**言ってみよう。」
1 回目は恥ずかしくて自己嫌悪、3 回目くらいでバカバカしくなり、4、5 回目でヤケクソになって、6 回目になると「わっはっは！」と笑い飛ばしてスッキリするかも！
試してみてください！！

お家でらくらく筋トシ 家トシ その⑤ スロー膝上げ

スロートレーニングは、ゆっくりですがかなり腹筋、背筋に効果があります。



- ①浅く腰掛け、両手で座面をつかみ、体を安定させます。
- ②お腹の真ん中を意識し、息を吐きながら、ゆっくり4秒かけて両膝を胸に近づけます。
- ③息を吸いながら、4秒かけて元に戻します。
- ④きつい場合は、片足ずつ行ってください。
2.3回ずつ1日3セットを、1日おきに行うのが効果的です。

