

介護老人保健施設

ほのぼの苑

だより

発行所
〒018-1401
南秋田郡昭和町大久保字街道下92-1
医療法人 正 和 会
介護老人保健施設
ほのぼの苑
TEL (018) 877-7115
FAX (018) 877-7481
ホームページ
<http://www.seiwakai-akita-nol.or.jp>
編集責任者 加藤稔樹
発行責任者 小玉敏央

歓迎 ようこそ中央保育園のみなさん





七月九日、昭和町にある中央保育園の皆さんが、また、十五日には東保育園の皆さんが来苑されました。園長先生をはじめ、園児の皆さんには夏の陽射しよりも眩しいくらいの歌や踊りを披露しました。

中央保育園 四十八名の皆さんによる元気な歌や踊りが始まると、いつしか入苑者の方々も一緒に口ずさんだり体を動かしたり、とても楽しそうな様子でした。最後に園児の皆さんが大好きだという「青い空に絵を描こう」の歌声が響き出すと、会場はたくさんさんの優しい笑みで包まれました。

東保育園の十六名の園児の皆さんからは歌や踊り、そして「おじいちゃん、おばあちゃん、いつもまでもお元気で」というメッセージが送られました。その後、園児の皆さん一人一人が入苑者の方々と握手をし、会場を後にされました。思わず涙が溢れ出す入苑者の方もいらっしゃいました。



今月のほおろオ

「今月のほおろオ」とは介護する上でアドバイスや知識を、本人はもちろんのこと、ご家族の方にもお知らせするコーナーです。

杖について

作業療法士 荒井 美香

《はじめに》

高齢者になると歩行が不安定になる人も少なくありません。その際に、杖を使用しますが、自分に合ったものを選ぶということはなかなか難しいものです。今回、一般的な「杖」であるT字杖について紹介いたしますので、参考にして下さい。

《T字杖》

T字杖とはデパートの介護用品コーナーでも販売しており、比較的なじみのある杖だと思えます。しかし、自分の身体に合ったものを使用しないと、膝や腰の痛みが増したり、バランスが悪くなったりと、より歩行が不安定になってしまいます。そのため、次の項目を確認して、自分に合った杖を使用することが大切です。

- ①材質がしっかりしているもの
- ②握り部分が安定して、持ちやすいもの
- ③長さが合っているもの

一歩前に杖をついた時に軽く肘が曲がる(150°程度)

握りが大腿の上の端に出ている骨の突起の高さにくる

長さを合わせる時は、使用する靴を履いた状態で実際に歩行してもらい、好みにより、多少の高低差をつけます。



適切な長さ



長すぎる場合



短い場合

④すべり止めのゴムキャップをつける

ゴムキャップは屋外での使用頻度が高いと磨耗しやすく、滑りやすくなってしまいます。溝が浅くなった

ら交換しましょう。また、雪道ではアイスパイク

（必要ない時は上方にはね上げ収納ができ、夏場は取り外し可能）の使



アイスパイク

用も考慮しましょう

⑤折りたたみ式のものについて

携帯しやすいように、折りたたみ式のT字杖がありますが、これは、長さが調節しにくいので、使用する際は施設関係者に相談してからの購入をおすすめします。

《その他の杖》

T字杖の他には、多脚杖や四点歩行器などがあります。これらは、T字杖より支持面が広いので、安定性に優れています。歩行の能力が低い方でも歩行できます。しかし、小回りが効かないなどの欠点もあります。



四点歩行器



四脚杖

《終わりに》

杖には様々な種類がありますので、自分の歩行の能力に合った杖を使用することが必要です。自分に合った杖を使用して、楽しく散歩できるように私たちも協力したいと考えておりますので、気軽に相談下さい。

次回はオムツの種類についてお話しいたします。お楽しみに。

ほのぼ農園だより

ジャンボかぼちゃ物語Ⅲ

7月4日にはほのぼ農園へと移したカボチャは順調に育ち、1ヶ月で入苗時の何十倍もの大きさに成長しました。

カボチャの実が付き、50cmに成長しました。いよいよ大きなカボチャをご紹介することが出来ると思います。お楽しみに！



8月の誕生会・行事ご案内

連日暑い日が続いておりますが、今月の誕生会は29日(日)午後2時より行います。誕生会恒例のスクリーンを使用しての誕生者ご紹介と今月は職員による演奏と歌の披露を行います。

ご家族の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

8月行事担当職員一同

医療法人 正和会 健康祭り スナップ集



ほのぼの掲示板

介護保険代行申請について

当苑では、介護保険認定の代行申請を行っておりますが、代行申請を行うにあたり、申請書類へ捺印後、事務までご提出下さい。

また、認定後はお早めに介護保険被保険者証を、事務までご提出下さい。皆様のご協力よろしくお願いたします。



幸福

夏休みに入り、我が家も子供達を連れて、山へキャンプに出かけた。暑い中、テントを組み立て、バーベキューのため火を熾し、汗をたくさん流しながら、子供達にいい思い出を作りたいと頑張った。

これは現代の家族の大半の夏休み行事だと思う。私の小さい頃は、車も少なく自由に遠出出来るわけでもなく、住んでいる地域の子供会でバスを借りて、みんなで海や山へ出かけたものだ。大勢でワイワイ騒ぎながら、全てが楽しい思い出になったように思う。みんな同じ場面の絵を描いて二学期に登校した記憶が残る。

時代は変わり、小家族での行動が多くなった今、私のように汗をかいた後のビールに酔いながら蚊にいっぱい刺され、ポリポリ足を掻いている父親が増えているような気がする。

私は子供たちにとって良い父親だろうか？

編集後記

7月はほのぼの苑開設以来、初めての園児のお遊戯披露と毎年恒例の正和会健康祭りが開催されました。紙面では紹介しきれない程の充実した内容ではありますが、少しでもその場の空気を感じ取れたらと考え、今回は写真の掲載を多くしてあります。

ボランティア・慰問として来苑頂いた方へ、その時の様子を納めたDVDをお渡ししていますが、大変好評で今後もDVDでの記録を続けていこうと思っております。