



介護体験を

聞く会



ホームページ
http://www.yanagida-kaigo.co.jp/

会報第224号

令和2年9月15日発行

発行所…(有) 明寿会

住所…川崎区中島1-13-3

電話044-2333-0061

※介護体験を聞く会は休止中

お花紙でひまわり

夏到来！デイスサービスでは太陽のような黄色いひまわりをお花紙で作りました。黄色いお花紙を花びらの形に切り、中の種の部分は茶色のお花紙を小さく切ってお水をつけて丸めました。小さい種は無言にさせてくれます。集中集中。無心に丸めて一生懸命に



作って下さいました。それから、紙皿を台にして花びらを一枚一枚ポンドで丸くつけていくことをしばらく。フーッ。「きれいだねー」「だいたい花らしくなってきたよ」と言いながら頑張りました。今度は茶色の種を中につけて、緑で若い種もつけてそれぞれのセンスを見せたい。思っていたより大きめののりも元気ののりがあるひまわりが出来ました。葉っぱは折り紙で葉の形に切ってクシャッ

と丸めて伸ばしてしわをつけてひまわりの後ろにつけて



と丸めて伸ばしてしわをつけてひまわりの後ろにつけて

行灯作り

貼って、完成です！お部屋に飾ってとっても明るい元氣の出るお部屋になりました。

行灯（あんどん）を作りました。昔、電灯がなかった頃、道を照らしてくれた行灯のようですが、今回は真夏の暑さをやさしく和らげてくれた行灯に感じました。黒の画用紙に障子紙を貼って、もみじや桜、梅、四つ葉、



家紋模様、デイスサービスの前に植えてある葉の押し花などを思うがままに障子に貼って、四角い行灯の形に整えたら出来上がりです。天井からぶら下げて中に電球を入れてスイッチオン♪ お部屋の電気を消して、お部屋の力が抜けて小さく息を吐いて、安らぎのひと時を味わいました。「きれいだねー」。平

和な日々を願う温かな時間(とき)が流れました。八月十五日終戦記念日、平和を心から願います。デイサービス 溝上由美



立ち座り運動のススメ

今年は例年にないほど梅雨が長く、梅雨明けと同

時に猛暑となり、なかなか外に出かけられないという方もいらっしゃるのでは無いでしょうか？またコロナウイルス感染症の流行もあり、心配で外出を控えておられる方も多いと思います。外出ができなくなるとどうしても運動不足になりがちです。「コロナにはかからなかったけれど、歩けなくなってしまう」というようなことにならないために、自宅でできる簡単に効果的な運動をご紹介します。

それは『立ち座り運動』です。この運動に必要な物は椅子だけです。まずは椅子に浅めに腰を掛けて、おじぎをしながら「1, 2, 3, 4, 5」

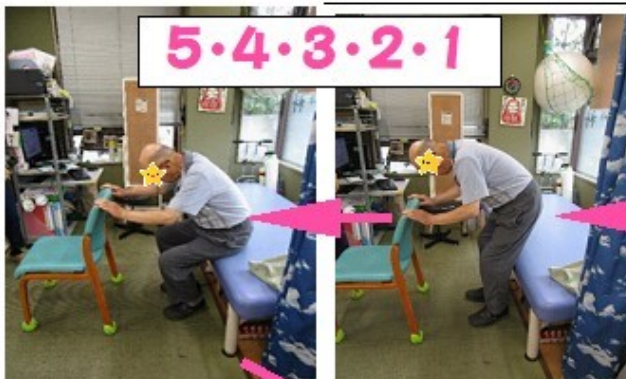


とゆっくり数え、立ち上がりします。そして一呼吸おいたら、また「1, 2, 3, 4, 5」とゆっくり数え、おじぎをしながら座ります。この動きを繰り返して行うのですが、ポイントは何となく行ってしまうことです。転んでしまいうさという方はテーブルや手すりなどにつかまりながら行っても大丈夫です。最初は5分間くらいから始めて、慣れてきたら時間を伸ばして10分くらい5分間くらい続けられるようになります。効果が上がります。

この『立ち座り運動』は、単純な動きですが、筋力アップに大変効果的で、実は歩くよりも効果があると実証されています。またおむつや便秘解消にもつながりますので、便秘で悩まれている方などもぜひ試してみてください。自宅でやる運動はなかなかやるきつかけがないという方も多いと思いますので、お勧めは、毎日必ず行う「食事」に繋げて行い、習慣にしてみましょう。



一呼吸



5・4・3・2・1

方法です。食事を食べないことはほとんどないと思いますので、「食事を食べようと思ったその前に立ち座り運動を行う」と決めて、まずは朝食前と夕食前に「立ち座り運動」を5分間行ってみましょう。慣れてきたら、

テレビを観ながら行っても大丈夫です。暑さやコロナに負けずに元気に過ごすために、ぜひ『立ち座り運動』を自宅での運動として取り入れてみてください。デイケア 作業療法士 湯浅



一呼吸



5・4・3・2・1