



養生会たんぽぽニュース №6

2023年 12月1日発行

今月号は、たんぽぽで行っている『体操』をご紹介します。

たんぽぽでは『座りっぱなしにならないデイサービス』を目標に 折々で体を動かして頂けるよう お声掛けをしています。



⇨ 昼食前の集団体操。

職員の動きに合わせて全身を動かしています。

上半身・下半身だけではなく

指先・脳トレ・口腔体操も交えながら全身を、まんべんなく動かします。

職員それぞれが、皆様に楽しく体を動かして頂けるよう

工夫をして行っているので毎日体操の内容が違うのも特徴です。

体操によっては『難しい!』と話される方もいますが

それが脳トレになるんですよ とお伝えすると

「なるほどね」と笑顔になっていらっっしゃいます。

⇨ AMプログラムで『フットケア』『ボール体操』といった体操をしている日もあります。

写真は『足』を重点的に動かす『フットケア』の様子です。

足の指に力が入らないと転倒の原因になることも。

靴下を脱いで、足の指1本1本をしっかりと動かします。



最後はニッコリ。

笑って労いのマッサージです。

フットケアの日は、入浴をされない方を中心に『足の爪・皮膚状態』を見させていただき看護師が爪切りや処置をしています。

⇨ 午後は自由な時間ですが、自主的に体を動かす方もいます。

フロア内をゆっくりとご自分のペースで歩かれる際には

他のご利用者様から応援の声掛けがあることも。

フロア内ウォーキングは自主的に取り組まれる方もいれば

職員からお誘いすることもあります。



また、AM・PMを通して、座っている時間が長くなってしまわないよう

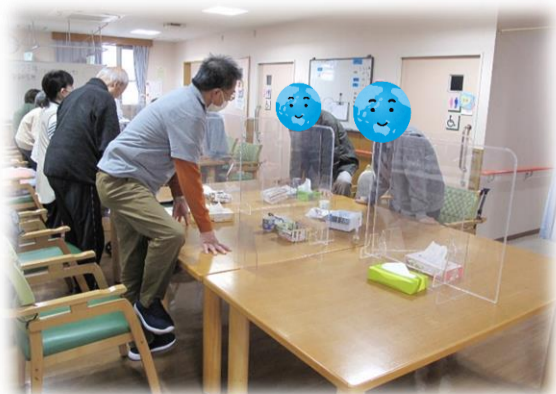
座ったまま足踏み→立って机につかまりながら足踏み

と、いったように折々で体を動かして頂けるようにしています。

足踏みをしてから立って歩き始めると、ふらつき・転倒の予防に

なるため、一日を通して『足踏みをしましょう』と何回か

お声掛けをするよう心がけています。





帰宅前には懐かしの歌に合わせて体を動かします。
曲は皆様が馴染の曲ばかり。

毎月、曲と振付が変わり9月は「月がとっても青いから」に
合わせ手作りの小道具を使い楽しく体操をしました。

月が動くたびに、ウサギが跳ねるような振付です。
職員の動きを見ながら、歌と体操を同時にやるのも脳トシで
す。

月末には、皆様の動きがバッチリと合い発表会を
開きたいぐらいの出来栄えに。

お帰り前まで、楽しく体を動かしています。

以上、ご紹介したように 一日を通して楽しく体を動かして頂けるような工夫をしながら体操を
して頂いています。



◀たんぽぽ外での活動もご紹介。

たんぽぽで行っている体操を知っていただくことと
たんぽぽに来ている方以外にも体操の大切さを知って頂く
活動として毎月1回、第一水曜日に6階、友の会サロンに
職員が出張。

15分間の体操プログラムの提供を始めました。

サロンに来てくださっている方にお声かけ。

体全体をしっかりと動かして頂きました。

毎月、違う職員が出張致します。

それでは最後に。

『フットケア』の中で行っている体操の一つをご紹介。

- ①椅子に座って裸足になり、床にタオルを広げます。
- ②タオルの上に両足を降ろし 足の指だけを使ってタオルを
引き寄せていきましょう。
たくさん引き寄せられなくても大丈夫。足の指をしっかりと
動かしていくことが大切です。
- ③次に、片足づつ動かしていきます。足の指を使ってタオルを
つかみ、持ち上げてみましょう。
持ち上がりましたか？



2023年発行の たんぽぽニュースは今号が最後となります。

来年も、たんぽぽの活動をご紹介させていただきますので、よろしくお願い申し上げます。

社会医療法人社団 健生会
健生会デイサービスセンターたんぽぽ
八王子市東町2-3 八王子共立ビル 5F
Tel : 042-639-7630
ホームページ
kyo-ritu.jp/tampopo.html

