コミ美だより

第149号
平成26年9月5日

コミュニティホーム美唄ホームページ：http://www.keijinkai.com/c-bibai/

通所デイケアでは、７月２９日から８月１９日までの毎週火曜日に、買い物レクとして三笠イオンまで行ってきました♫左の写真はイオン店内で撮った職員とのツーショットです。

「買い物は久しぶりだがコアビバイに行くのも久しぶり」という方も多く、店内を懐かしみながら買い物を楽しんでいただけました。この日は天気も良かったのでお出かけ日和でしたね。

入所では９月に三笠イオンへの買い物レクを予定しています。また、９月１０日～１２日の３日間は美唄秋祭りに行く予定です。天気に恵まれると良いですね。

入所・通所買い物レク　２０１４

入所では、８月２６日から２９日まで買い物レクとしてコアビバイまで行ってきました。皆さん買い物に行くことを心待ちにされていました。

青空カフェ実施

通所では中庭に出てオープンカフェ気分を味わいました。この日は天気が良い！・・・というほどではありませんでしたが、いつもと違う雰囲気を味わい、笑顔は晴れ渡っていました！

濱本作業療法士の リハビリ豆知識

前回は、杖の豆知識として、「軽くて材質がしっかりしている」のポイントについてお話しましたが、今回は３つ目のポイント「長さが合っている」です。

杖の長さは合っていないと、姿勢が悪くなる、余計な力が入ってしまう、力を入れにくいなどの状態となり転倒の原因にも繋がってしまいます。安定した歩行をするためには「杖の長さ」もとても重要なのです。

杖の長さを簡単に計算する方法は身長÷２＋２～３cmと言われています。たとえば、身長１５０ｃｍの場合は７７～７８ｃｍになります。体格などによって多少適切な長さは変わりますので、これを一つの目安にされると良いと思います。また他にも、「腕を伸ばして手首の骨が出ているところから床まで」「足の付け根から床まで」を測る方法があります。どちらで測ってもだいたい同じ長さになります。ただし、腰の曲がった方はこの方法で合わせると高すぎてしまうので、先ほどの身長で計算されるか、「軽く背筋を伸ばし、肘を軽く曲げた手から床までの長さ」という方法もあります。

杖を購入される場合は、一度、リハビリ職員に気軽に相談して下さい♪♪　（杖の豆知識は今回で終了）

水谷奈央さん慰安訪問

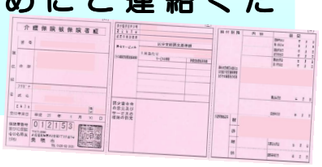
毎年恒例となりました『水谷奈央さんによる慰安訪問』。今年は８月１日に来ていただきました！

例年同様、会場は大盛り上がり！利用者の皆さんは非常に楽しまれていました♫

茶話会

八月十九日は、月に一度の茶話会でした。今回はのメニューはアイスクリーム。チョコかイチゴのソースをお好みで選んでいただきました。

介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただいております。ご家族の方で立会いを希望される方がいらっしゃいましたらお早めにご連絡ください。