



第152号
平成26年12月5日

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

11月16日（日）14：00から通所、入所をご利用されている方のご家族を対象に、家族介護教室を開催しました。当日は11名の方にご参加いただき、「嚥下のメカニズム」についての講義をいたしました。講義後には、体験学習として、飲み込みにくいものと飲み込みやすいものを実際に食べ比べていただき、誤嚥の怖さを体験していただきました。



体験学習では、指示に従いながら食べにくいもの、食べやすいものを食べていただき、講師を務めた種村言語聴覚士の「まだ水分は摂らないでください。」という厳しい指示に、会場からは笑いがこぼれていました。また、体験後には「こういったものは差し入れしないほうがいいね。」など体験を通して学んでいただけたようでした。



家族介護教室

当日は同じ溪仁会グループで福祉用具を扱うハーティワークスの松林さんにも来ていただき、福祉用具展示を開催しました。口腔ケアや嚥下に関する福祉用具の展示はもちろん、試供品の配布もありました。

11月16日（日）
14：00～15：15

開催しました

東海林作業療法士の ハビリ豆知識

今回のテーマは「転倒と歩行」についてです。

年を重ねると、身体機能の低下に伴い、転倒のリスクが高くなってきます。

歩き方で若い頃との違いは何でしょうか。★猫背で足元ばかり見てしまう（人や障害物に気づきにくくなり、バランスを崩して転びやすくなる）、★膝が軽く曲がって、前傾姿勢になっている（膝が上がらないため、段差でつまずきやすくなる）、★足が上がらず、歩幅が狭くすり足になっている（つま先が上がらないため、ちょっとした段差にもつまずきやすくなる）

それでは、機能低下が徐々に進んでいく中で、普段歩く時に心掛けると良いこととお話しします。①目線を前方におく（視野が広がり、人や障害物に気づきやすくなる）、②足は太ももからしっかり前へ出す（足全体を大きく振り出す事で歩幅が広がる）、③かかとかから床につける（つま先が上がることでつまずきにくくなる）、④つま先で地面を蹴る（蹴った反動で足が前に振り出しやすくなり、歩幅が広がる）

転倒しない自分に合った歩き方を見つけて、毎日元気に過ごしましょうね。

社協会長賞 受賞！！

高齢者文化祭に出品した通所ご利用者の創作品が、社会福祉協議会会長賞を受賞しました。受賞された方は、早くも次回作について職員にお話しされていました！

皆さん、お楽しみに！！



知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

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。

