

コミ白通信

平成27年 7月
第129号

発行：広報委員会



音楽療法を紹介します



施設ケア部 レクリエーション・ワーカー 矢内良枝

平日の午後、入所の利用者様とグループホーム白石の郷の入所者様を対象に「歌の会」を行っています。♪ おもにグループセッションが中心になりますが、個人セッションで行う場合もあります。活動の内容は歌唱活動（童謡・民謡・歌謡曲）、楽器活動、身体活動（きよしのズンドコ節、恋のバカンス等の曲に合わせて体を動かす）で目的や目標にそって行われています。音楽療法は音楽のもつ様々な働きにより楽しみながら何かを目指していく治療技法です。身近なところでは認知症の進行を遅らせたり、口腔機能の改善、病気の緩和ケア等に有効です。楽器活動ではハンドベル・身近にある小物楽器・ペットボトル等を使用した手作りの楽器で演奏します。

セッションは各フロアで行っており、参加に不安を感じている利用者様も気楽に参加できます。また、居室で音楽を聴かれている利用者様も自然に様子を見に来たり、一人で移動が困難な場合も居室で音楽を聴く事ができます。今年からスタートした「歌の会」ですが、毎回音楽の力と利用者様のパワーには嬉しい驚きがあり、今後も利用者様と楽しみながら活動していきますので宜しくお願い致します。



♪笑顔が
大切です



〒003-0024
札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号
☎011-864-5321



コミュニティホーム白石は、
在宅復帰・在宅療養支援機能加算を算定しています。

いつもと違う楽しみを！

～リハビリテーション部+施設ケア部企画

『フロアレク』のご紹介～

リハビリ部では月に一度、ケア部の介護職員と協同して『フロアレク』という活動を実施しています。施設の生活では普段あまり体験できないことを企画し、いつもとは少し違った楽しみを味わえるような活動を目指しています。

屋外の活動では、晴れた日に公園や川縁へ散歩に行き、自然と触れ合ったり、商店でのウインドウショッピングを楽しんだりしています。施設とは違う広い環境での活動に参加された方々の笑顔もまた格別です。

「気持ちがいい」「また来たい」「良かった」という感想もいただいています。



公園への散歩

屋内の活動では、調理や編み物といった活動をしています。男性にはあまり経験がないような活動も多いですが、女性陣が男性陣に助言をしたり、全員で協力しながらひとつのものを作り上げる充実感が味わえます。活動のしめくくりは、調理の時は全員で楽しく食べ、作品作りでは壁に飾って記念写真を撮っています。



調理活動（クッキー作り）

通常は一日で終了する活動が多いのですが、現在進行中の『園芸活動』は種を買い、蒔くところから始め、花が咲くまで育てるという長期企画です。花の水やりを当番で行い、少しずつ成長していく様子を楽しみながら、花が咲くのを待っています。

これまで実施した活動は終了後にその様子をまとめ、当施設のリハビリテーション室の壁に掲示しています。

参加された方々の素敵な笑顔を是非ご覧ください！



園芸活動

地域清掃活動

コミュニティホーム白石では、社会貢献活動の一環として“地域清掃活動”を月に1回、勤務時間前の朝に実施しております。

主に施設周辺の道路や公園などのゴミを拾うことで、地域住民の皆さんに気持ちよく生活していただくことの一助になればという思いで行っております。

清掃活動をしていると、通勤・通学の方や、散歩されている方など色々な方たちにお会いしますが、こちらから「おはようございます！」と元気にご挨拶するよう心がけています。



～ 作ってみませんか！簡単チヂミ



材料(8人分)小麦粉大さじ 16、片栗粉大さじ 7、いりこだし中さじ 2、絹豆腐 1丁、海老適量、卵 2個、ツナ缶 1缶、ニラ 1束、人参 1本、長ネギ 1本、水 60～80cc、ごま油(焼く時とまぜる時に適量)サラダ油(焼く時に適量)ポン酢しょうゆ(食べる時のたれ) トッピング用:桜海老、韓国のり、チーズ適量 以上

材料をまぜて→



うすめに焼くと美味しいですよ→



環境を整えることで転倒予防①



作業療法士 小山 優可

前は、転ばないために役立つ福祉用具として杖や靴などを紹介しました。
今回は、家の環境を整えて転倒を防ぐための福祉用具についてお話しします。

では、家の中でどこが危ないのでしょうか？

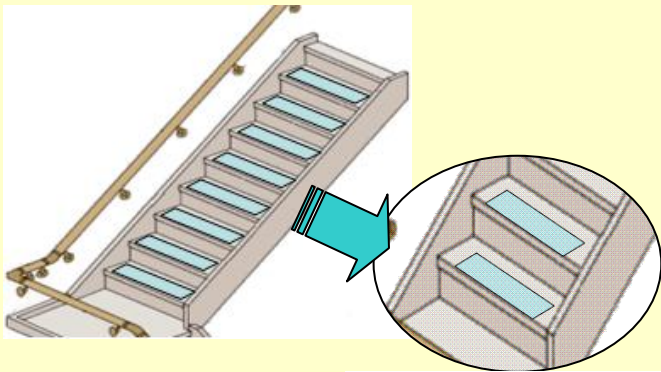
床にじゅうたんやカーペット、玄関マットなどを敷いている家が多いと思います。
足の上がりが悪いと、じゅうたんやカーペットの縁につまずいたり、マットが固定されていないと滑ってしまうことがあります。
そのような時は、じゅうたんやカーペットを撤去したり、敷物の下に滑り止めマットをおくことをお勧めします。

また、階段や敷居でつまづくことはないでしょうか。

足の上がりが悪いだけでなく、段差を見逃してしまうこともあると思います。
加齢により視覚機能も低下するといわれています。

たとえば、明るい場所から暗い場所に移動する時、目が慣れるのに時間がかかる、視野が狭くなる、薄暗いところではよく見えない、白内障になると物がかすんで見え景色が黄ばんで見える、凹凸などの立体感がつかみにくなるなどの症状が現れます。これらが影響して、より段差が認識しづらくなります。

そこで、階段で滑ってしまうことを防ぐ滑り止めマットや、段差を目立たせる商品もありますので必要に応じてご活用ください。



階段用滑り止めマット

困ったときには、
専門のリハビリ職員やケアマネージャーに相談しましょう！

次回は、環境を整えることで転倒予防②住宅改修編をご紹介します。

ーお問い合わせー リハビリテーション部 作業療法士 小山優可

Eメール chsreh@keijinkai.or.jp

ホームページにコミュニティホーム白石の色々な情報・お知らせなどを
掲載しております。ぜひご覧下さい！！

ホームページ: <http://www.keijinkai.com/c-shiroishi>
メールアドレス: komisiro@keijinkai.or.jp

編集後記：

暑い季節になってきましたので、脱水症状と食中毒にはくれぐれもご注意ください！
(F・M)