

コミ白通信

平成27年 12月
第134号

発行：広報委員会

平成27年も残すところあとわずかになりました。皆様にとってどのような1年であったでしょうか。振り返ってみますと日本でもいろいろなことが起きました。川が氾濫したり、大きな台風が何度も来たり、また日本国憲法に関わるような法案が通ったりと様々な事がありました。毎年の事ですが、1年がこんなに早く過ぎてしまうのかと驚かされています。



施設ケア部 部長 斉藤久子

これから団塊の世代が後期高齢者となるため、ますます高齢化が進みます。そこで、国は高齢者が住み慣れた地域で（お家で）最後まで生活できる事を目指しています。私たち介護老人保健施設は地域での生活を支える重要な役割を担っていると考えています。コミュニティホーム白石は、通所系、訪問系、入所系のサービスを備えております。「時々入所、ほぼ在宅！」により、その人らしい生活をお家で送って頂けるように職員一同励んで参りたいと思っております。

最後になりますが、皆様にとって来年が素晴らしい1年になりますよう心よりお祈りしております。



〒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。

通所リハビリテーション（デイケア）紹介

デイケアってどんなところ？！名前を聞いたり、車はよく見る方多いと思いますが、どんなことをしているのかわからない・・・質問にお答えします！

ご自宅へお迎えに行き、ご家庭から通いながらリハビリテーション、趣味活動等を行い、健康の維持・増進を図ります。同時にご家族の負担を軽減することができます。

もちろん、入浴もでき食事を摂る事ができます。

当デイケアは、リハビリスタッフが充実しており、一人ひとりの状態に合わせた機能訓練や皆様と一緒に楽しみながら運動できるなど要望に添ったリハビリメニューを実践しています。



月1度の運動週間



担当スタッフとリハビリ

趣味の手芸活動



ご自宅でお困りのことや、コレやってみたい！等がありましたら御相談下さい！！
通所リハビリテーションのお問い合わせは下記までご連絡下さい

TEL (011) 864-5321 FAX (011) 864-9590

担当 支援相談課 佐々木





フロアレク 園芸活動

愛着と思いやりの気持ちを持って

リハビリテーション部と施設ケア部で実施しているフロアレクにて、今年は4月～10月を通して園芸活動を行いました。活動を通じて①水やりを分担して役割を持つこと、②お花に愛着を持ち成長の過程を楽しむことができること、③グループで行う活動であるためグループ内での交流や思いやりの気持ちを持てることを目標に取り組んできました。

入所者7名で2グループに分かれ、Aグループは種から、Bグループは苗から育てました。



水やりは曜日で当番制でした

Aグループは育てる花を決めて一緒に種を買いに行き、鉢植えを行いました。約2週間で1つ目の芽が出て、約2か月で花が咲きました。その後は気温の上昇に伴い、次々に花が咲いていきました。

Bグループは苗を鉢に植え替えるところから始めました。7月から始めたこともあり、当初から多くの花を咲かせ、Aグループの方も一緒に花を楽しむことができました。



お花は丁寧に扱いました

同じ活動を続けていくうちに参加者同士の会話が増え、お互いを気遣う姿を見ることができました。今後のフロアレクも参加者のみなさんが楽しめる活動を提供できればと思います。

咲いた花は押し花にして保存し、10月に両グループ合同でしおり作りを行いました。

使う台紙とヒモの色や花の配置、使う飾りをそれぞれ決めて、集中して取り組む姿が印象的でした。多い人は3つ作っていました。最後は「楽しかった」「これまで一緒に育ててくれてありがとう」と感想が聞かれました。



集中し、作業は早く進みました

転倒予防エクササイズ

作業療法士 和田 明莉



前回は冬道での歩き方のコツをお伝えしました。冬道での転倒は骨折など大きなケガにつながりやすいため、できるならば転ばずに一冬を越えたいものです。また、冬場は外出を控えてお家で過ごす時間が増えます。すると足の力が弱くなり、ますます冬道では転びやすくなってしまいます。

そこで、今回はお家で座ってできる転倒予防エクササイズその2をお伝えします。



【つま先上げ下げ運動】

①イスに腰掛けて足の裏を床につけます

②つま先を床から上げます

※かかとが浮かないようにしましょう

※一回の回数は左右一緒に 10～20 回を目安に行いましょう

座ってできる運動なので、普段の生活のあいている時間（テレビのCM中など）に取り入れてみてはいかがでしょうか？

次回も転倒予防エクササイズをご紹介します。

ーお問い合わせーリハビリテーション部 作業療法士 和田明莉

Eメール chsreh@kejinkai.or.jp



ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ: [コミュニティホーム白石](http://komisiro@kejinkai.or.jp)

Q 検索

メールアドレス: komisiro@kejinkai.or.jp

編集後記：今年1年、コミ白通信をお読みいただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いたします（M・K）