

太田地区ふれあいデイサービス

太田地区では今年度、各地区公民館で「太田地区ふれあいデイサービス」が開催されました。

内容はシルバーリハビリ体操、介護支援センターの介護予防教室、食生活改善推進協議会による栄養教室、こがねの里の移動販売となっております。

昨年度はコロナ感染症のため中止もありましたが、今年度は全ての地区で開催することができました。

この活動に参加することで、久しぶりに外に出たという方や、「久しぶりだね～」といった声も聞こえてきました。

皆さんの元気な顔が見られて、とても楽しい時間となりました☆



こんにちは
千年苑です！



元気の会 開催日:11月5日

一人暮らし等外出の機会が少ない方を対象とした『元気の会』今回は盛岡中央公民館に行き、干支の作成をしました。

『卯』には「跳ね上がる」という意味があり、何かを始めるのに良い年と言われているそうです🐰

少し遠出をしたのは実に3年ぶり☆

久しぶりに顔を合わせる方も多く、「元気だった？」と皆さん話が弾んでいました♪

当日は紅葉がとても綺麗でしたが、見学の時間になり突然の雨…近くで見られず残念でした。

中央公民館の紅葉がステキです！逆さ紅葉かな 🍂

千年苑介護支援センター
☎ 019-658-1190

住所:盛岡市上太田穴口 53 番地



わわわだより

令和5年
1月吉日
第8号

発行:医療法人 謙和会 荻野病院
イーハトーブ地域包括支援センター
盛岡市本宮一丁目6-48
019-636-3720

イーハトーブ地域包括支援センターの所長を務めている荻野忠良です。日ごろから当センターの運営にあたり、皆さまの温かいご協力に感謝申し上げます。系列の荻野病院の理念は「患者さん中心の、患者さんの選択による、患者さんのための医療」を掲げております。地域包括支援センターもその理念を踏まえ、「地域にお住いの皆さまが中心となり、その選択に基づき、住み慣れた地域での暮らしを支援すること」を大切に、日々邁進する所存です。本年も引き続きのご支援をよろしくお願い申し上げます。

医療法人 謙和会 荻野病院 理事長
イーハトーブ地域包括支援センター 所長
荻野 忠良



本年もどうぞ
宜しくお願いいたします



医療と介護の出前講座

□ 令和4年10月7日(金) 🍷

盛岡ゆうゆう大学本宮校において「介護保険の基礎知識」の講座を行いました。

講座では、高齢者を取り巻く現状と介護保険制度に関する事、また地域包括支援センターの役割についてお話しさせていただきました。受講者の皆さんは「介護」という誰もが抱えるかもしれないテーマに真剣に耳を傾けていました。また、活発な質問や意見もいただき、学びを得ようとする皆さんの意欲がとてもすばらしいと感じました。

今後も地域の皆さんとともに学びあう機会にどんどん出向いていきたいと思っております。



“盛岡ゆうゆう大学”とは…

盛岡市の生きがい活動事業として、高齢者の方が各々の能力を活かしながら社会活動をすることで、生きがいある生活を送れるよう様々な事柄を学習する場として開設しているものです。

圏域版 家族介護者 リフレッシュ事業

圏域版家族介護者リフレッシュ事業を開催しました。

第1回目はイオンモール盛岡南にて『イオンモール

ウォーキング』と『やさしい瞑想』、第2回目は紅葉ドライブがてら紫波町にある“道の駅 紫波産直センターあかさわ”まで出かけてきました。



第1回目 7月20日

家族介護者リフレッシュ事業は、要介護1以上の方をご自宅で介護されている方を対象とした事業です。少しでも「ホッ」と一息つける時間を作ったり、家族介護者同士で交流しコミュニケーションを取ったり、知識を深めたりすることを目的に毎年開催しています。

来年度も家族介護者の皆さんがリフレッシュできる企画をしていきたいと思っております。

皆様のご参加をお待ちしております！



編集後記

うさぎの耳が長いのは、①音をよく聞かすため、②体が熱くなりすぎると防ぐため、だそうです。話をよく聴き、常に冷静に、でも趣味は熱く、今年一年励みたいと思います！ (今年大台にのるすのう)

SC がゆく!!  **その5**
『スローショッピング』を紹介したい!!

SC(生活支援コーディネーター)八重樫が、盛南地域の宝物を探しに西へ東へ駆けつけます!

マイヤ仙北店 毎週木曜日 午後1時~3時
スローショッピング やっています

☆スローショッピングとは…
ゆっくりと安心して買い物ができることです

日頃の「買い物」が認知症のため少し不自由になってきた・一緒に買い物をしてほしいという方にそっと寄り添ってくれる人がいます

支払いの時には、ゆっくりと、慌てずにお会計ができる“スローレジ”が利用できます



パートナーさんと一緒に買い物を楽しんでいる様子 (シミュレーションにて)



わくわくサロン

イートインコーナーでは、昔話に花が咲きます🌸



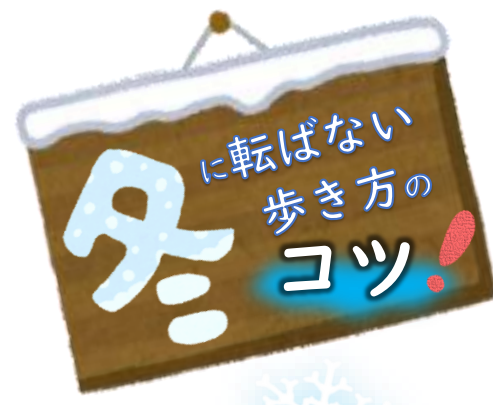
“わくわくサロン”に来てくれる認知症の方と買い物や会話を楽しんでいます。そこには「認知症の人だから」ということより、「その人」との会話を楽しんでいます。「してもらう人」「してあげる人」という関係ではなく「その人に寄り添う」ことが自然なことだと感じながら活動しています。

パートナーの小池さん


いつまでも、誰にとっても『買い物』は楽しみですよ♪



SC 八重樫




『人生は七転び八起き』とよく耳にします。転んでも、負けずにまた起き上がって前進できる人生にしたいですね。
ただし、歩くのに関しては転ばないのが一番!
たった一回の転倒でも、けがをしたら大変です。
そこで、冬でも転ばずに歩くコツをうかがいました。


【お話を聞いた方】
特別養護老人ホーム 繫松苑
機能訓練指導員(作業療法士)
佐々木 堂太 さん 

歩くコツ! その①
滑らない靴を履く!!

どんなに優れた身体能力を持っていても、滑ったら危ないのは変わりありません。滑って転ぶリスクがあるのなら、滑らない靴を履くのが一番です。

歩き方っていう題なのに、いきなり道具の話ですみません。でもこれ、本当に大事です。 

滑らない工夫には 更なるメリットも!?

滑らない環境を整えることは、無駄な疲労の軽減にも繋がります。今にも滑りそうで安定感のない場所での行動は、無意識に体に力が入って、じわじわと体力を消費します。例えば、雪かきなど、手に道具を持つときは滑らない手袋などの使用も効果的です。滑る環境と滑らない環境では、作業の進みも疲労の蓄積も、大きく違ってきます。 

歩くコツ! その②
歩き方を変える!!

- ・地面をとらえやすいように
小さい歩幅で歩く
- ・体重は足の裏全体にかけて歩く
- ・足をあまり上げずにすり足で歩く
- ・ゆっくり歩く

といったコツがあります。

雪国育ちには朝飯前!?

歩くコツ! その③
普段から体を動かす!!

滑ってしまってから対応力は、普段の運動能力が現れてきます。とっさの反応で普段動かしていない動きをしようと、転んでいなくても体を痛めてしまうこともあります。いままでのフレイル予防の記事も参考にしながら、ぜひ日頃からの運動に取り組んでみましょう。

「歩き方」を活かすための重要なポイントは **ずばり!** **注意する力** 

滑りそうなのか、大丈夫なのか、歩きながら目で見えた情報や足裏等からの感覚を同時に注意して危険を察知し、その場にあった歩き方をしましょう。

歩くコツ! その④
危ない所には行かない!!

逃げ場のないような全面凍結路など、見るからに危ないなと思うところは、冒険せずに極力避けましょう。

行けるかな? 無理でした👎ではもう遅い……!?! 

以上「冬場に転ばない歩き方」について私なりに思っていることをまとめてみました。少しでもお役に立てれば幸いです。お互い安全に冬場を乗り切りましょう。 佐々木さんご協力ありがとうございました!