SEISHOU

利用者様、関係者様にサービス状況等の報告を行います

2020.7月号

どんな時でも　楽しみを忘れずに

給食委員会より

　暑さが増し、じめじめとする梅雨が今年はより一層長く感じます。先の見通しのつきづらい状況が続いており、分かってはいても、どうしても我慢しなくてはいけないことが多くなってしまいますね。そんな時こそ初心に帰り、小さな楽しみを沢山感じることのできる日々を心掛けています。身近な楽しみといえば、毎日の食事！暑くなってくると食欲がなくなってしまうこともあるかと思いますが、そうなると体力が落ちたり、免疫力が下がってしまうことに繋がります。また、お腹がすくと元気もなくなってしまいますよね。こんな時こそ食事が楽しい時間となるように、そして元気が出るきっかけになるように、私たちが出来ることを考えました。そこで出た案が「特別食」の提供です。「特別」というだけあって内容は普段の食事よりも豪華に。メニューは委員会で話し合い、現在は週に1回ほどのペースで提供させていただいています。

最近の特別ランチメニュー
ラインナップ

7/7　「七夕の天ぷらそうめん」
7/15「豪華チャーハンと
　　中華オールスターズ」
7/21「うな丼セット」
7/31「みんな大好き唐揚げ弁当」

　随時行われる給食委員会議で話し合いを行う際には、季節に合っているか、見たときにテンションが上がるか、そしてもちろん1番は美味しいか。食について話し合うと終わりがありません。毎度意見が飛び交い、まだまだ検討のし甲斐があります。感染症対策のためバイキングなどは行っていませんが、普段と少し違った雰囲気の食事は、なんだか特別な気分になる！となかなか好評です。皆さんが「おいしいね」と笑顔になれる食事を提案できるよう、これからも話し合いを続けていきます。
　ちなみに特別メニュー以外の普段の食事でも、皆さんの「おいしい」「これが好き」の声や表情は、随時普段の食事へと反映されています。人気のカレーや、スパゲティ、ラーメン、うどんなどの麺類は曜日別に出ることが多く、人それぞれお気に入りの曜日メニューもあるようです。

　7/23（木）祝日「海の日」。今年は予定されていたオリンピック開会式の関係で、例年とは違う日にちでしたね。そんな特別な海の日が少しでも充実した1日となるように、様々な種類のアイスクリームを用意しました！久しぶりのおやつの登場に、皆さんの視線はアイスに集中！どれにしようかなと目が輝いていました。「おいしいね」と冷たいアイスを頬張る姿に夏を感じながら、これで今年の暑さを乗り切るぞー！と皆で気合いを入れました。

キッチンせいしょう ～スイーツ編～

こんにちは！長い梅雨のせいで毎日スッキリしない天気が続いています。暑い夏が待ち遠しいです。さて、今回はキッチンせいしょうのケーキを紹介したいと思います。

NYチーズケーキ
抹茶のガトーショコラ
マカロンは女子に大人気！

グレープフルーツジュレ かぼちゃプリン コーヒープリン
夏はジュレやプリンなどが人気です。利用者さんは果物の皮をむいたり、ケーキにフィルムを巻いたりします。

シュークリーム

チョコバナナタルト
フルーツショートケーキ
ももタルト
キャロットケーキ
季節によってショートケーキもタルトも果物が変わります。今の季節は桃・ブルーベリー・ぶどうが人気です。

エクレア
シュークリームやエクレアのクリームは利用者さんが入れます。器用できれいに仕上げてくれます。

8月の夕市・昼市

＜夕市＞	＜昼市＞	
8/7(金) 15：00～	8/28(金) 12：00～	お惣菜・スウィーツ各種販売します。 来店お待ちしています。

7/7 七夕

夏の風物詩のひとつ、「七夕」気分を皆で味わいました。例年のように七夕行事としては楽しめませんが、それでもやはり楽しみたいイベントです。皆で短冊に願い事を書き、大きな笹に飾りました。食べたいもの、やりたいこと、欲しいもの等、願い事もさまざまでした。スタッフのユニークな願い事もちらほら。そして、アトリエ・食品加工班が作った、木工の七夕飾りも一緒に飾りつけました。夏らしい気持ちを少しでも感じて頂けていたらと思います。

短冊の前で運動中

作業活動＜入所＞

6月末より、入所利用者様の午後の日中活動として、作業班活動を始めています。①機能訓練班・手工芸班・クラフト班　②食品加工班・アトリエ班　③リサイクルECO班・ファームの3グループに分かれ、合同で活動しています。各グループの現在の活動についてお伝えします。

機能訓練・手工芸・クラフト班

館内に飾る作品作りに取り組んでいます。7月からはトイレットペーパーで作る鳥のオーナメントと、風船に糸を巻きつけて作るオーナメント作りをしています。

鳥のオーナメントは、絵の具で色を付けたトイレットペーパーを土台に、画用紙に歯切れ布や糸を貼り付けて作った羽や頭を貼り合わせて作ります。色塗りや布を貼り付ける作業を、利用者様とスタッフが一緒に行っています。

風船を使ったオーナメントは、風船に糸を巻き付けた上からボンドを塗ります。最後に風船を割って糸の中から取り出し、毛糸玉のようになれば完成です。

色塗りが得意な方、糸巻が得意な方等それぞれができることや得意なことを活かして作業を行っています。

オーナメント作りだけでなく、歩行運動やバランスボール、エアロバイクなどを使った運動も行っています。音楽を流し、リラックスした雰囲気の中で体を動かしています。運動することにより、利用者様の運動機能の低下を防ぐだけでなく、作業のよい気分転換いになっていればと思います。

食品加工・アトリエ班

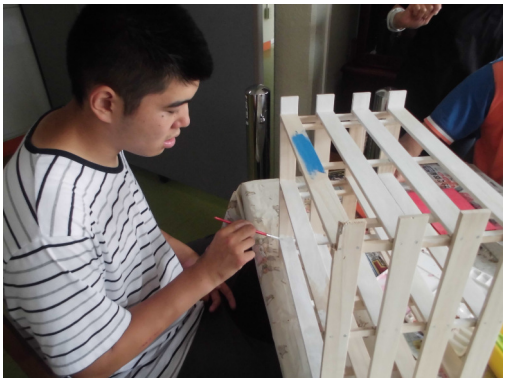
陶芸・ガラス工芸・木工に取り組んでいきたいと考えています。7月は初めての木工に挑戦中です。木工カレンダー、ネームプレート、オーナメントの作製を計画しています。スタッフが糸鋸で木材をカットし、皆でやすりがけ、ペンキ色塗り、文字・数字入れ等に取り組んでいます。

担当スタッフも初めての木工のため、少々苦戦気味です。ですので、昔々に木工班を担当していたベテランスタッフにアドバイスをいただきながら、日々奮闘しております。

今年度の木工活動として、海岸へ流木を拾いに行き、それを使った作品づくりをしたい等さまざまな計画を立てていました。変更の多い年度となっていますが、めげずにより良い計画を練っていきたいです。

リサイクルECO・ファーム班

紙粘土を使用した起き上がりこぼし・フォトフレーム作り、木板を使用してのボード作り・棚作りを行っています。作業内容は絵筆を使用した色付け、木片のやすり掛け、紙粘土を使用した造形です。やすり掛け、紙粘土をこねるなどの工程はとても根気のいる作業なのですが、とても集中した様子で取り組む姿が見られます。また色付けが好きな方が多いことが印象的で、「もっと塗りたい」との声も聞かれます。利用者様自身で塗る色を決め、とても丁寧に木片や紙粘土に色付けを行っています。



創作活動以外にも、園内中庭の草取りなどの環境整備を行っています。また作業活動を行う前にはリフレッシュ体操、チャレンジ体操などを行っています。アクティブな利用者様が多く、声を出し元気に体操を行っていて、とても活気に満ち溢れています。

創作活動は試行錯誤しながらではありますが、利用者様のオリジナルの作品に仕上げていきたいです。出来上がり次第、順次販売や館内展示をしていきたいと思います。また今後の活動として、園の裏の畑にて野菜の育成なども行っていければと思います。

2班の利用者様の集まりであるため、得意分野もさまざまです。ダイナミックに塗るのが得意な方、細かい文字を書くのが得意な等、全員の得意を生かしていければと思っています。

室内での創作活動の他、園の裏の畑にて野菜の育成も行っていく予定です。

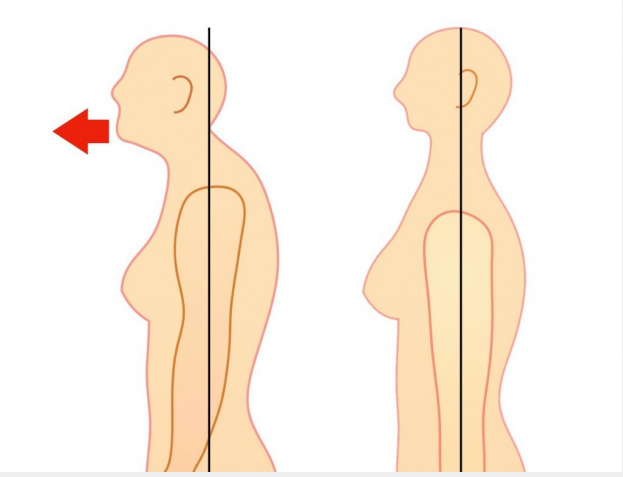
つい先日まで野菜が埋もれるほどの雑草が茂っていたため、草刈りを行いました。今月中に葉物野菜の種をまく予定です。その他、食品の加工に繋がる野菜を育て、加工作業にも取り組んでいきたいと考えています。

健康ライフ

理学療法士　磯野史尚

肩こりに悩まされていませんか？

　肩凝りは、多くの人が経験されていると思います。主な要因は、デスクワーク、スマホ操作があげられます。また、コロナウイルスの影響により自宅で過ごすことが多くなり、座り時間が増えることで、ますます肩凝りを感じる人が多くなるのではないかと予想します。インターネットのアンケート調査によると、「肩凝りの経験あり」と答えた方が約7割で、そのうち女性の割合が、高いとの結果が報告されています。なぜ女性に多いか、諸説ありますが、女性の方が男性より筋肉量が少ないことや家事など下向きでの作業が多いことが考えられます。



では、肩凝りを予防するたには、どのようなことが必要かお話していきます。肩凝りの要因は、姿勢です。背骨の先にある頭は約5～6kgあると言われます。簡単にいうと背骨という棒の上に頭というボールが乗っている状態です。ボールが前に転がり落ちそうになるため、後ろから引っ張って落ちないように支えています。これが、肩凝りの要因の一つです。まっすぐな姿勢でいれば、ボールは安定していますが、下を向くことで落ちないように止めなければなりません。これを行っているのが僧帽筋という筋肉です。これは、肩甲骨まで繋がっているため、頭の重みで一緒に引っ張られてしまいます。それにより、筋肉が伸ばされたり、落ちないように力を入れたままになったりすることで、筋肉の中にある血管がギュッーと締め付けられます。すると血液の流れが悪くなり、疲労物質が蓄積し、痛みを感じとる物質を放出するために肩凝りを感じます。

どのような方法がいいかというと、
①首の後ろに両手を回し、首に手を巻きつけます。
②目線をゆっくりと上に向けます。
③後頭部から自分の手を後ろに押すように胸を引き上げてきます。
④これ以上動かないとこまできたら、その場で10秒間保持します。そうすることで、頭の位置が後方に修正され、首の後ろから肩の筋肉が頑張って支えることをしなくて済むため、首から肩にかけて血が通った感覚を感じられるはずです。特に下を向いての作業が続いたあとには、5回くらいこの運動を行ってください。日頃から自分の体をケアし、大切に扱ってあげましょう。

スクワット効果

多くの方が知っている「スクワット」ですが、人によってやり方が大きく異なります。せっかく運動したのに体に負担を与え、関節にストレスをかけてしまうとスクワット本来の効果が得られず、残念な結果となり、より運動に対する自信がなくなってしまいます。どの関節を意識すればいいのか、どんな姿勢で行えばいいのか、そこを今回はご説明していきます。

まず、スクワットの効果は、お尻の筋肉（大殿筋・中殿筋）、ももの前の筋肉（大腿四頭筋）をメインとして鍛えられますが、姿勢全体を意識することで、全身運動になります。関節を柔らかくし、関節内の潤滑も良くなります。前後や上下に重心が移動することで、バランスの要素も含んできます。

ここでスクワットを行ううえで、どのようなポイントが重要かというと、
①背中を丸めない。
②できるだけ膝をつま先より前にださない。
③股関節を曲げる。
この3つの要素が重要になります。

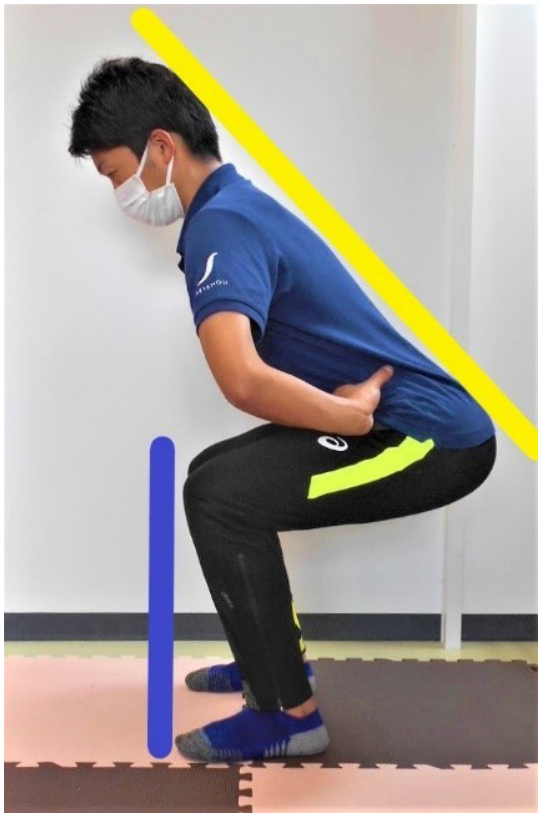
①
背中を丸めないためには、股関節から動かす意識が大切です。簡単にいうと、後ろに置いた椅子に座るイメージです。

②
つま先より膝が前にでると、ももの前側筋肉に負荷が大きくなり、膝関節や腱にストレスがかかる。

③
膝関節は基本的に曲げるか伸ばすしかできません。股関節や足関節は、回旋や屈伸、内側外側に開くなど、複数の動きを行う関節構造があります。つまり、股関節と足関節が動き出せば、間に挟まれた膝関節は自然と曲がってきます。

では、スクワットの姿勢チェックをご説明します。

骨盤・胸の後ろ・後頭部を直線上にします。腰が丸くならない様に下っ腹に軽く力をいれ、股関節から曲げていきます。曲げる角度は無理のない範囲で行い、慣れてきたら太ももが床と平行になるまで下げていきましょう。その時に腰が丸くなるようならそこまで下げないで下さい。いつまでも自分の足で歩けるように、今から筋肉の貯金をしていきましょう。



理学療法士の立場では、ケガや病気により、以前のように身体を自由に動かすことができない方に対し、関節を動かし、筋肉を使うことで以前の生活に戻れるように治療を行っているそうです。

スタッフの肩こりや腰痛についてもアドバイスをくれることにより、症状が軽くなった言うスタッフもいます。

自宅で過ごす時間が多くなることで、今までの生活より活動量が少なくなってしまった方も多くいらっしゃると思います。そんな状況をプラスに考え、ご自身の身体に目を向けて、ケアをしてみてはいかがでしょうか？

～今後の予定～

令和2年8月

２日　帰園日（16：00以降）
６日　内科検診
７日　夕市
２６日　防災訓練
２７日　内科検診
２８日　帰宅日、昼市、会議
３０日　帰園日（16：00以降）

スタッフリレー

「ラジオ体操第三」
生活支援員　鶴岡小浪

まだまだコロナ渦が収まりません。外に出る機会も少なくなり、運動不足になりますよね。私がいる作業棟では、利用者の皆さんと一緒にラジオ体操を始めました。
曲に合わせて、「いちに、いちに」と第一、第二、が終わる頃にはうっすらと汗が・・・。
ちなみに皆さんはラジオ体操に第三があるのをご存知ですか？
私は知らなかったので調べてみました。ラジオ体操第三とは、1946年からわずか一年半だけ放送された幻の体操のことです。曲もアップテンポ・ハードで、第一、第二と比べて動きは大きくダイナミックに！！
ではなぜ幻のラジオ体操になってしまったのでしょうか？
ラジオで曲が流れ「横肩、上肩、前肩下ろす」このように複雑な動きを映像なしで伝えることが難しかった為、短期間で放送が終了し、幻のラジオ体操になったとの事です。
しかし平成になって、複雑な動きと適度な負荷が現代病ともいえる、生活習慣病うつ病の予防に期待が出来ると話題になり注目されているようです。
コロナウィルス感染症の拡大で外出自粛やテレワークで運動不足が懸念される中、自宅で気軽に出来る運動として、今注目が集まっているようです。是非みなさんも、ラジオ体操第三にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。