

2023年6月1日

いろは新聞

ニュースレター VOL. 3

発行：デイサービスいろは
〒402-0024 都留市小野632-1
☎0554-56-8755



いろは園芸部「お花の会」が発足！

いろは園芸部「お花の会」の皆で種まき・苗の植え替えをしました。「膝や腰が痛い」と言っては座ってばかりの利用者さんも、好きな事をする時は身体の痛みを忘れてしまうようで、中腰で作業をしたり、重たいプランターを運んだりと活発です。不思議ですね。好きな事をしながら体を動かす事が、良い運動やリハビリに繋がっているように思います。



竹細工倶楽部も発足！

先月号で紹介した籠編み職人さんを先生に竹細工倶楽部も発足しました。「梅を干すためのザルを竹細工で作りたい」という開地保育園の保育士さんに、どんな竹から作ると良いのか、イチから指導が入ります！使い慣れたお手製の鉈(なた)を持参し、保育士さんが準備した真竹を丁寧に割って編み込んでいく様子に大人も子どもも興味津々です。



機能訓練の様子を紹介します！

いろはの機能訓練は、理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)の3職種の視点を持って関わっています。利用者さんの暮らしをより良くするために、機能訓練でどんな事をしているのか、いろはの特徴の一つでもある機能訓練について紹介します。



【座禅をするのも機能訓練】

座禅をする時に私たちは何気なく、畳に胡坐をかきますが、脳卒中や足の怪我をした方は正座をすることを諦めてしまいます。機能訓練では胡坐の為に膝が曲げられるか、座禅する集中力はあるか等を見ています。活動の中にも機能訓練の要素があります。活動に参加することが機能訓練に繋がっています。



職員紹介



作業療法士 望月康宏
大月生まれ大月育ち！
機能訓練を通して大切な作業が長く・再びできるよう支援しています。特技はクラリネット演奏！時折、演奏をしています。ぜひ聞きに来てください^^

【機能訓練をする目的】

必要な日常生活のケアだけでなく「やりたいこと」が続けられるよう、器具も使いながら身体を動かしたり、心を落ち着ける活動を行ったりして、心と身体の機能を維持してもらいます。また、社会の一員として役割を持って過ごしていけるよう、地域活動に参加して頂いたり、生活の環境を工夫したりします。



【役割をもつこと】

会社を退職したり、台所仕事を卒業したり、年を重ねると生活での役割を失うことが多いですが、いろはではできることに挑戦して頂き、それを日課・役割にして毎日続けることで、身体や心を健康に保って頂いています。役割を見つけること、役割を持つことが機能訓練になります。実は「毎日続けること」は意外と大変ですよ！

日々の生活で心と身体を元気に！

毎日の生活の中で意識的に身体を動かしたり、人と交流したりすることが、機能訓練と同じような効果があると思います。洗濯物を立ってたたんだり、ちょっとそこまで歩いてみたり、映像に合わせて歌ってみたり…。今までやっていた活動が続けられることはとても素晴らしいことです。いろはの中で「何か私に出来ること」をスタッフが一緒に探して挑戦できるように支援します。

