

フラワーハイツ通信

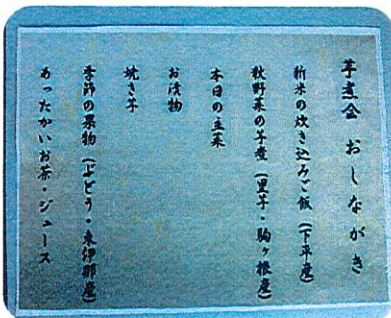
ホームページ <http://inanfukushi.or.jp/> eメール: flower@inanfukushi.or.jp 平成25年 10~12月号

芋煮会



10月7日から12日までの5日間、毎年恒例の芋煮会が行われました。今年の献立は地元産の食材にこだわり、下平産の新米を使ったホタテの炊き込みごはん、デザートに東伊那産のぶどう、メインの芋煮には駒ヶ根産の里芋を使用しました。

雨や風の強い日が多く、なかなか外での会食ができなかったのですが、ご利用者様が地元で採れた旬のものを「美味しいね」と言って食べてくださり、秋を感じるとても良い芋煮会になりました。



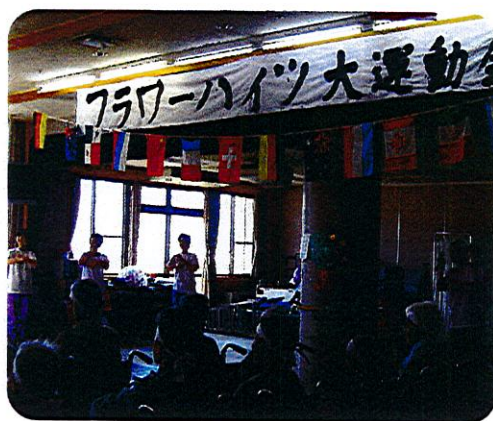
運動会



10月13日(日)に、フラワーハイツ運動会が行われました。新任職員による応援合戦ではダンスや、牛乳の一气飲み、スイカの早食いなど、例年以上に気合いの入った演目で盛りたて、副施設長、伊藤先生はテーブルクロス引きを成功させ、大いに盛り上がりました。

そしていよいよ、ご利用者様全員参加の「大玉送り」「運だめし」、その後職員競技と続き、最後の玉入れではダーツ式的に玉を投げて点を競う形にした為、最終的にとても大きな点数になり、ご利用者様も職員もおどろかされていました。

その後の昼食は、運動会の特別メニューで、栗や銀杏、きのこの寄せおこわ、ふなの甘露煮など、秋の味覚を堪能されました。



デイケア便り



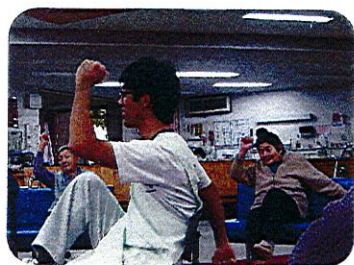
今回はデイケアの1日をご紹介します。

デイケアのご利用は、月曜日から土曜日までの午前10時から午後4時までの8時間です(ご利用日数、滞在時間は各々異なります)。

午前中は入浴や作業活動を行い、午後は少し体を休めていただいた後レクリエーションや集団体操を行っています。それらの合間に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリがあり、ご利用者様一人一人に合わせた個別訓練が行われます。

午後3時からはお茶の時間になり、カラオケなどを楽しんでいただいています。

こうした活動を通してご利用者の皆様の笑顔を見ることができ、職員一同、とても嬉しく、幸せな気持ちでいっぱいになります。



クリスマス会



12月15日にフラワーハイツのクリスマス会が開催されました。今年の演芸には「ヘイティアレタヒチ」と「ジプシースピリッツ」の方々が来て下さり、ダンスや歌を楽しませていただきました。演芸の後は、各グループに分かれての会食があり、美味しいごちそうを食べながら、楽しいひと時を過ごす事ができました。



作品展

今年度は、11月2日夕方から11日までの10日間行いました。入所者様の作品は、各グループや施設全体での共同作品や、日頃制作した物や過去に作っていた物など、様々な物を展示させていただきました。

デイケアのご利用者様の作品はプロ顔負けの素晴らしい物ばかりで、見物された多くの方が作品の前で足を止め、感銘を受けている様子でした。



お楽しみ会

10月のお楽しみ会に、三味線ボランティア・豊文会の皆様が演奏に来て下さいました。民謡、懐メロ、軍歌と馴染みのある曲、そして一曲毎に入るナレーションは、様々な思い出を甦らせてくれ、涙ぐむ方や、一緒に歌ったり、手拍子をされる方もいました。そして最後は花笠音頭で締めてください、ご利用者の皆様は大いに楽しまれていました。



こむら返りの原因と予防 ～夜、熟睡するためにできること～

「こむら返り」足のふくらはぎが“つる”ことをこのように言いますが、医学的な正式名称は「腓腹筋痙攣（ひふくきんけいれん）」と呼ばれているものです。

高齢の方は、慢性的な運動不足のため、腓腹筋が常に緊張した状態になっており、少し足を伸ばしたり、少し運動をしただけで、こむら返りを起こしてしまうことがあります。

こむら返りの原因は、①ミネラル不足、②足の筋肉疲労や運動不足による筋肉センサーの機能低下、③水分不足…が主な原因になりますので、それぞれの原因に対する対処を行うことが予防対策法になります。

こむら返り予防法

原因①に対して…ミネラルを補給する

野菜、果物、海藻類、牛乳、小魚などをバランスよく食べる。

原因②に対して…寝る前のストレッチ

膝を伸ばして座り、足のつま先を顔の方へ曲げるようにして、ゆっくりふくらはぎの筋肉を伸ばす（10秒間）。足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいかタオルで足先に引っかけてゆっくり伸ばす（写真1）。近くに壁がある場合は、壁に足裏を押し付けてふくらはぎを伸ばす（写真2）。

原因③に対して…寝る前にコップ1杯の水を飲む

トイレに行くことを避けて水分を控えると脱水気味になり、こむら返りの原因となる。

写真1

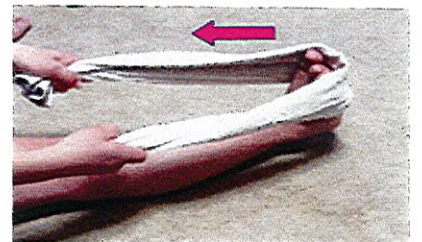


写真2



※食事・水分制限のある方は主治医の先生に相談してから対処していきましょう。

引用文献：<http://ashi-trouble.sblo.jp/category/417186-1.html>

『足がつる、こむら返り 原因・対処法』で検索

編集後記

秋から冬にかけて、施設内では季節にちなんだ様々な行事が行われ、その模様を今回のフラワーハイツ通信第67号では沢山お届けする事ができました。11月には初雪も降り、いよいよ寒さが骨身にしみる季節となりましたがそんな時は湯豆腐、おでん、煮込みうどんなど、あったか～い食事を食べて体を温め、この冬を乗り切りましょう！皆様良いお年をお迎えください。



今後の行事予定

1月は、初釜とまゆ玉作りを行う予定です。

毎月、誕生日会も行われています。

