



介護アドバイザーいつきくんのひとりごと

コラム

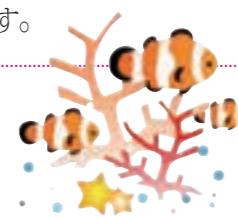


第7回 宇宙飛行士と重力

宇宙から無事帰還した宇宙飛行士の膝の上にはリンゴが乗っているそうです。これは「重力の世界にお帰り」というNASAのアメリカンジョークだそうです。「こんなに体が重いのか?」と地球に帰ってきて宇宙飛行士がまず一番びっくりするのが地球上での自分の体の重たさだそうです。私たちはいつも生活している中でこの重力に引っ張られていますが当たり前すぎて身体が重力に引っ張られて重いとは感じません。しかし宇宙飛行士と一緒にしばらくぶりに重を感じて身体を重く感じてしまう人がいます。この地球上にいながら重力と疎遠になっている人です。誰でしょうか? そう「寝たきりのお年寄り」です。寝たきりの場合、身体に重力がかかっているので厳密に無重力というわけではありません、しかし寝たきりですのでベットに体を横たえて身体を重力に抗して立てる、その名も「抗重力筋」が働いていないのです。

座ろうと頑張っても普段から抗重力筋が使われていないため、ふらふらしてしまいつらくなります。こうなったら「この人、起きたら体調不良になるので寝てもらおう」となり。余計起きられなくなる…と悪循環が始まってしまいます。ぜひお年寄りに重力を感じる生活を送ってもらいましょう。重力の世界にお帰りと言えるようにしっかり座れる環境作りが大切です。

樹の郷のミニアクアリウム



アクアリウムは、
アニマルセラピーとアクアセラピーが融合されており、リラックス効果や癒しの効果などを發揮してくれると考えられています。

これは医学的にも証明されており、アメリカなどの先進国では積極的に導入されているものです。そもそも、アニマルセラピーとアクアセラピーにはどのような効果があるのでしょうか。まず、アニマルセラピーですが、動物に触れ合うことで精神面や肉体面の機能向上効果が期待できると考えられています。例えば、リラックス効果やくつろぎ効果、神経筋組織のリハビリ効果、病気の回復効果などがあることが分かっています。

一方アクアセラピーですが、こちらは自然と触れ合うことで肉体機能向上効果、リラックス効果があることが分かっています。自然に触れると非常にリラックスすることができるということは、専門的な知識がない一般の人でもよく実感することなのではないでしょうか。自然の中には、たくさんのマイナスイオンが存在しており、そのマイナスイオンがリラックス効果を促してくれることが分かっています。

アクアリウムは、熱帯魚などの生き物達を眺めることで得られる効果と、水槽の中で表現されている、自然に触れ合うことで得られる効果が同時に得られることになります。



樹の郷は、地域防災福祉避難所に指定されています。ご確認よろしくお願いします。

介護でお困りの方への相談窓口を設置しております。介護についてのわからないことなどはベテラン職員がご相談に応じます。



広報 樹の年輪「樹の温もり」絆とともに

いつきだより

2018.12
第18号



社会福祉法人 信楽福祉会

特別養護老人ホーム 樹の郷
ショートステイサービス
デイサービスセンター
居宅介護支援センター(ケアプラン)

〒528-0067 滋賀県甲賀市水口町山3309
TEL 0748-63-2900 FAX 0748-63-2902

ホームページ 信楽福祉会

<http://www.shigaraki-itsuki.com>



いきいき活動記録

泉の村

秋と言えば、そう食欲の秋、運動の秋です。
泉の村人さんはサンマ焼きや風船バレー・玉入れと大忙しです。

玉入れ



秋刀魚焼



太陽の村

毎年秋の季節に、太陽の村 VS 月の村の運動会を開催し、競技が缶落としリレー、パン食い競争、お尋ね競争、玉入れの4種目で対戦し、勝敗を決めています。

今回太陽の村は、準優勝という結果ではありましたが、皆さん楽しく参加して下さいました☆☆

運動会



大地の村

真っ赤だなー
♪

紅葉見学



月の村

お寿司は
まだまだ食べるよ。

お寿司



デイサービス

笑顔でスナップ



樹の郷は、
ユニット型
特別養護老人ホームに
なります。
各ユニットに名前が付き特色を
出すためにユニット単位でも
行事に取り組んで
います。

泉の村

こんにちは泉の村です。泉の村は憩(いこい)と湖(うみ)の2つにユニットに2018年12月現在 17名の村人さんが生活されています。

若きリーダーの目指す「丁寧な介護」をコンセプトとして、村人さんの毎日の生活が自分らしく、笑顔あふれる楽しい日々となるようお手伝いさせて頂きます。最後まで自分らしく安心して生活できる環境、馴染みの関係を築いていきます。

泉の村では村人さんに1年を通じ季節を感じていただけるよう様々な行事に取り組んでいます。みなさん食事、外出、行事と大活躍です。!!

泉の村広報委員 山川

