

今回は茅ヶ崎の隣の藤沢の所縁の曲を紹介いたします。

▽同市の辻堂駅の発車ベルは2016年(平成28年)に同駅の開設100年目に当たり、林

古溪作詞、成田為三作曲の「あしたの浜辺をさまよえば」の出した「浜辺の歌」になりました。この歌は林古

溪が幼い頃、住んで居た辻堂東海岸の思い出を書いた詩です。江の島に通ずるサイクルロード脇に記念のボードがあります。

▽観光名所の江の島を舞台にした「牡丹のようなお嬢さん シッポ出さず」と浜松屋...と歌う「弁天小僧」という歌があります。歌舞伎から題材を採った歌と言え、

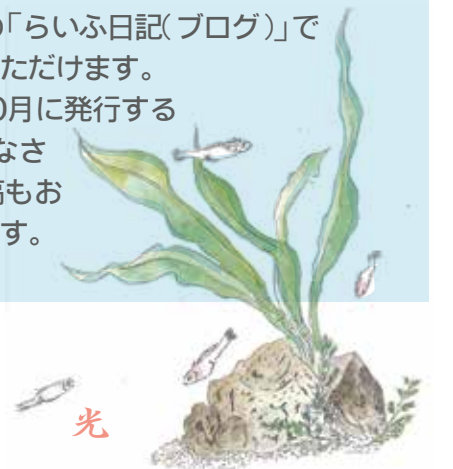


二エアル氏が休暇で来日中、鵜沼海岸で友人と遊泳中に事故死しました。戦後、彼の作曲した歌

が中国国歌に制定されましたので、終焉の地となった同市の海浜公園の一角に広場が整備され、記念碑が作られました。江の島ヨットハーバーではオリンピックのヨット・セーリング競技があります。この国歌が聞けるでしょうか。(井)

編集
後記

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、今号は春夏合併号です。第2波にも備えて、転倒予防や歩行能力の維持に向けた体操を、分かりやすく紹介しました。ステイホーム中は人と話す機会が減り運動不足となるので、高齢者は特に注意が必要です。水分もしっかりとり体調を見ながら続けていただけたら幸いです。また、リフシア香川の「中庭アスレチック計画」は、HPの「らいつ日記(ブログ)」で詳しくご覧いただけます。次回秋号は10月に発行する予定です。みなさまからの投稿もお待ちしております。



タンポポ・アドバイス

食事から水分補給！ 脱水予防のカギは、「夏野菜」

自粛が緩和され、だんだんと夏らしい気候になってきました。今年の夏は、自粛ムードから外出を控える方が多いと思います。気温が上がり、暑い日が続くと注意したいのが脱水症です！脱水症は室内にいても起こる危険があります。そこで重要なのが水分補給です。水分は、飲み物だけでなく、普段の食事からも摂ることができます。これから旬を迎える「夏野菜」は、たっぷりの水分と、汗で失われるカリウムやナトリウムといったミネラルが豊富に含まれています。夏風邪予防にも効果的です。おススメ献立は、「具たくさんスープ」です。トマトスープに、ナス・ズッキーニ・パプリカなど、夏野菜を手軽に美味しく食べることができます。夏野菜を食事に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！



小規模多機能・グループホームの実践

新型コロナウイルスに負けるな

ステイホーム中もしつかり 心と体を動かして リフシア香川

リフシア香川では今年の3月から機能訓練の一環として「中庭アスレチック計画」を進めています。

コロナ禍の影響により4月7日より「緊急事態宣言」が出され外出自粛が促されました。

しかし、要介護高齢者が自立した生活を維持するためには「安心した住まい」や「適切な栄養管理」、そして「日常生活の中で出来る機能訓練」が大切です。

そこで「お客様の機能訓練が出来る環境」を事業所内で提供できたとの願いからこの計画はスタートしました。

法人内の理学療法士の助言のもと、スタッフ間で会議を重ねながら、人工芝の設置やトマトやキュウリ等の農園、車椅子でも水遣りが出来る



中庭完成記念としてお茶会をしました

中庭完成！



色彩豊かな花々や調度品を取り入れ「思わず外に出たくなる中庭」の完成

中庭整備後



人工芝を敷き詰め、畑のスペースも用意

中庭整備前



芝が枯れた状態になっていました

新型コロナウイルスに負けるな

日常生活の中で出来る
機能訓練

お庭が出来てみると、ハイビスカスを間近で鑑賞される、農園内の雑草を抜いてくださる、屋外歩行訓練を積極的に実施される等、今まで中庭に足を運ぼうとされなかったお客様方に確実な変化が生まれました。

『私ね、こんな近くで素敵な花が見れるなんて思わなかったわ。いい運動にもなるし。ありがたう。』中庭への歩行訓練中につぶやかれたお客様からの言葉です。

計画担当者である介護職員の根本さんは次の様に話されます。『中庭アスレチック計画はまだ発展途上です。これ

からも
沢山の
お客様が中庭を有効活用
出来るよう頑張ります。』

私たちの仕事は「在宅生活をどのように支援してゆくのか」です。みなさんの生活に笑顔の花が咲かせればと考えています。今回の取り組みを今後も継続し、少しでもお客様お一人お一人の生活課題が解決できるように、機能訓練を積み重ねて行きます。

客様が中庭を有効活用出来るよう頑張ります。』
私たちの仕事は「在宅生活をどのように支援してゆくのか」です。みなさんの生活に笑顔の花が咲かせればと考えています。今回の取り組みを今後も継続し、少しでもお客様お一人お一人の生活課題が解決できるように、機能訓練を積み重ねて行きます。



光



↑農作業経験のあるお客様を筆頭に、トマトやキュウリを植えています。↓人工芝に落ちている枯葉を掃除中。これも立派な下肢筋力のトレーニングに繋がります。



素敵な農園になるようにまずは開墾しています。中庭整備を始める時に、お客様のご意見を頂きながらスタッフとワゴンチームで開墾や草むしりなど取り組んで来しました。



↑スタッフの見守りで久しぶりの屋外歩行訓練。ハイビスカスも間近で見ることが出来て満面の笑顔です。



→綺麗なになったベンチにお座りになり思わず笑顔が生まれます。
↑ハイビスカス・向日葵・季節にあわせた色とりどりのお花をお客様が選り、植栽して頂きました。



リフシアの「新しい生活様式」



新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除され段階的な緩和が行われる中、介護事業所は現在も感染予防に取り組んでいます。

高齢者が感染すると重症化リスクが高いので、出入りする業者の方を含めた発熱チェック、マスクの着用、手洗いや施設の衛生など、職員やお客様が感染症の媒介にならないよう細心の注意を払ってききました。マスクや消毒剤、防護具の入手も簡単ではありませんでしたが、今は第2波に備えクラスター（集団感染）を発生させない対策を考えています。いつ収束するかわからない新型コロナウイルスに、どのような感染予防を行っているか、写真で紹介いたします。

建物の入館制限も日常になりました（リフシア本部）



グループホームの面会自粛では、インターネットを活用する場面もありました。久しぶりに奥様とLINE面会。「元気そうで良かった!!」（リフシア香川）

履物を介して感染しないよう、下駄箱や靴底の消毒も行っています（リフシア浜之郷）



透明の亚克力ボードを挟んで、お話が弾みます。デイサービスの「新しい生活様式」にすっかり慣れました（リフシア松が丘デイサービス）

デイサービスはほぼ100%の人がマスク着用で来所されます（リフシア松が丘デイサービス）



食事時はテーブルの間隔をあけて飛沫予防のボードも立てます（リフシア松林）

靴の消毒と外出用エプロンを取り換えるルールを作りました（リフシア松林）





体操指導
理学療法士 新村康子
(リフシア鵜沼海岸)

ステイホームにチャレンジ 転倒予防体操



座りバージョン

- 一日2～3セット毎日行ないましょう!!
(回数は目安、無理のない範囲で)
- 水分補給を忘れずに!!

もも上げ

- ①椅子に浅く腰掛けます
- ②ゆっくり片方のももを上げます
- ③お腹に力を入れて5秒保ちます
- ④反対側の足も同様に行ないます



左右
10回
づつ

お腹に力を入れて
上半身はまっすぐ



足首は反らします

効果 足の筋力強化だけでなく、お腹がひきしまり姿勢も良くなります

膝伸ばし

- ①椅子に浅く腰掛けます
- ②片方の膝を伸ばします
- ③太ももに力を入れて5秒保ちます
- ④ゆっくり足を下ろします
- ⑤反対側の足も同様に行ないます



左右
10回
づつ

お腹に力を入れて
上半身はまっすぐ



足首は反らします

効果 太ももの筋力強化と膝裏のストレッチになります

かかと上げ

- ①椅子に浅く腰掛けます
- ②足の親指に体重を乗せるよう
ゆっくりかかとを上げます
- ③ふくらはぎに力を入れて
5秒保ちます

10回



お腹に力を入れて上半身は
まっすぐ



体重は親指に乗せます

効果 血行が促進されることによって、むくみを予防し疲れにくくなる身体を作ります

筋力・バランス能力を鍛えて 歩行能力をキープしましょう

立ちバージョン



慣れたら掴まらないで行なってみましょう

かかと上げ

- ①テーブルやいすに掴まります
- ②足の親指に体重を乗せるようにしてゆっくりかかとを上げます
- ③5秒保ちます

10回



視線は前に向けます

効果 太ももの筋力強化と膝裏のストレッチになります



親指に体重をかけます

スクワット

- ①テーブルやいすに掴まります
- ②股関節を意識して4秒かけて腰を落とします
- ③腰を落としたところで4秒とまり4秒かけて元に戻します

効果 お尻やふくらはぎ周辺の筋力や柔軟性が向上します

10回



まっすぐ立って



そのまま腰を落とします

片足立ち

- ①テーブルやいすに掴まります
- ②ゆっくり片方のももを持ち上げて保ちます
- ③反対側の足も同様に行います

10~20秒



上半身はまっすぐ

効果 バランスが良くなり転倒を予防するとともに体幹の筋力強化にもなります



足首は反らします

体操後は

椅子に座って両足をマッサージしましょう・ゆっくり深呼吸をして呼吸を整えましょう

注意点

- ・外出の機会が減ると動く時間も減るので体力が落ちることが心配です。
- ・家でできる用事や楽しみでなるべく身体を動かしましょう（庭いじり、掃除など）



・今までしたことのある他の体操も家で行ってみましょう（ラジオ体操など）