



お待ちしています！

さくらクラフトも再開しました

7月のさくらクラフトは「樹脂粘土」製作を行いました。本来は4月の予定で様々な準備を進めていたのですが、「コロナ禍により3ヶ月遅れ、待ちに待ったクラフトタイムとなりました。」

今回は53名参加されました。多くの方のお申込みありがとうございました。ございました。

作業は純白の樹脂粘土に絵の具を練り込み色づけをして、好みの形をつくり上げていきます。この色づけが一番の難所でした。一見やわらかそうな粘土ですが、しっかりと練らないと色がうまく出ません。また、指先でこねる動きは意外と力が必要です。「すごい指先を使う」と皆さん実感されていました。



事前に制作の準備をされていた方、見本をじっくり研究する方、思い出の品や動物を立体的につくる方：こだわりの色になるまで何度も色を重ね、形を整え、夢中で取り組まれていました。飾りやマグネットなどを付けて、色鮮やかなオリジナル作品が出来上がりました。

粘土に触ったのは子供の時からという方も多くおられ「結構楽しい」との声や笑顔をたくさんいただきました。

今後も感染予防対策をしながら、作業のひとときを楽しく過ごせるよう、日々案を練ってまいります。

次回は8月3週目
「Myうちわ」です。

(介護 小田)



◆スタッフコラム

理学療法士 細井春菜



出生地は母の実家である沖縄県。しかし沖縄に住んだこともなく、観光地を案内できる程の知識もまったくありません。

小さい頃から医療関係の仕事をしたいと思っていましたが、高校時代の担任と両親から「理学療法士」という職業を紹介され、色々調べていくうちに目指したいと思い専門学校に進学しました。理学療法士という職業については、実は身体を動かすことはあまり好きではなく、ステイホームが推奨される以前から休日は家でゴロゴロ過ごす事が大好きです。

法人に入職して11年目になりますが、有難いことに様々な部署を経験させてもらっています。入職して初めて配属されたのはあい老健「デイケア」。そこではリハビリの先輩方だけでなく他職種や利用者さんに社会人としての基礎を教えてもらいました。3年後に天本病院回復期病棟へ異動。自宅への退院を目指してリハビリを集中的に行う部署ですが、先輩もたくさんいたため後輩指導についても学ぶことができました。

さらに3年後、あい訪問看護ステーションへ異動し4年間、訪問リハビリを行っていました。身体を動かすリハビリだけでなくご自宅内の環境設定やご家族への介護指導、精神的なフォローなど多岐にわたる業務でした。

4部署目であるさくらに異動して約2カ月たちました。利用者さん、職員含めて明るく活発なさくらの雰囲気の中、楽しく仕事ができています。まだまだ皆さんに教えて頂きながらの業務ですが、少しずつ皆さんの希望実現や目標達成のお手伝いが出たらなと思っています。

ちょっとほっこり さくらトピックス



今年は2回目のツバメの巣ができました！ ヒナ達のあまりに可愛い様子に利用者様、スタッフ一同ほっこりでした♡

スクリーンデビューしました。(笑)

多摩センターのラーメン屋さんのお持ち帰りに行った際、TBSのニュースキャスターの取材を受け、先日放送されました。このラーメン屋さんはお持ち帰りの際、容器ではなく、自分で鍋を持って行くというスタイルで、コロナでゴミが増えている中、いい取り組みだということで取り上げられたそうです。お鍋で持って帰るので、家ではそのままコンロで温めるだけ。麺をゆで、周りを気にすることなく、お家でおいしいラーメンが食べられます。レジ袋の有料化も始まりました。私たちの住む大事な地球の為に、不要なゴミはできるだけ出さないよう気を付けていこうと改めて思いました。おすすめの持ち帰りなどあったらぜひ情報お待ちしています。

(看護師 小丹枝)



子どもがいるので家で食べられるのはすごくいいと思った

ちょっと役立つ

講座

■ストレスについて



最近、ストレスを感じる事はありますか？
年齢と共にストレスの内容は変化しても、無くなることはないようですね。

暑さ・寒さ・騒音・不快な臭い、人混みなどの物理的要因と、薬物・公害物質・酸素欠乏などの科学的要因、仕事上の問題・人間関係・ライフスタイルの変化・家庭や経済の問題などの社会的要因がストレスを引き起こす要因です。

ストレスを受けると、心理面では、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)、思考力の低下、集中力の低下、短期記憶の低下、判断力・決断力の低下などがあります。身体面では、体のふしぎの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠、血圧上昇などさまざまな症状があります。また、行動面では、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ケアレスミスの増加などがあります。症状に思い当たる部分はありませんか？

◆おすすめの運動

運動で身体を動かすことは、気分の落ち込みの発散、心と体のリラクセス、睡眠リズムの改善などの作用をもたらします。

ウォーキング、軽いランニングやサイクリング、ダンスなどの身体に空気を取り込みながら行う有酸素運動がストレス緩和に適して

いると言われていきます。気分転換のために外に出て散歩をすることやリラクセス効果が得られる緑の多い公園で活動的に過ごすことも良いでしょう。

運動強度は、身体が温まり、軽く汗ばむ程度で、「ああ、スッカリした」と思える位。運動時間は1日20分を目安にして、1回にたくさん運動を行うよりも継続することが大切です。

腹式呼吸でリラクゼーション効果の得られるヨガや、筋肉の柔軟性が促され、血流が改善することで筋肉のコリをほぐすストレッチなどもおすすめです。

日々の生活の中でストレスは避けきれないものです。ストレスを溜めこんでしまわずに解消することも大切であり、趣味として楽しむことのできるハイキングなどや、テニスや卓球などのスポーツもよいでしょう。趣味やスポーツを通して他の人と交流することも、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げることにつながります。

運動を行い過ぎてしまうと、かえって疲労し、次の日の生活にも差し支えます。無理せず、焦らず、やり過ぎずに適度な運動を心がけましょう。

ストレスとうまく付き合う自分なりの手段があるといいですね。

(作業療法士 末次)

こころの耳動く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
<https://kokoro.mhlw.go.jp/noinow/nh001/>
 健康長寿ネット
<https://www.tyojuu.or.jp/net/kenkou-tyojuu/un-dou-ki-so/hitsuyou-sei.html>