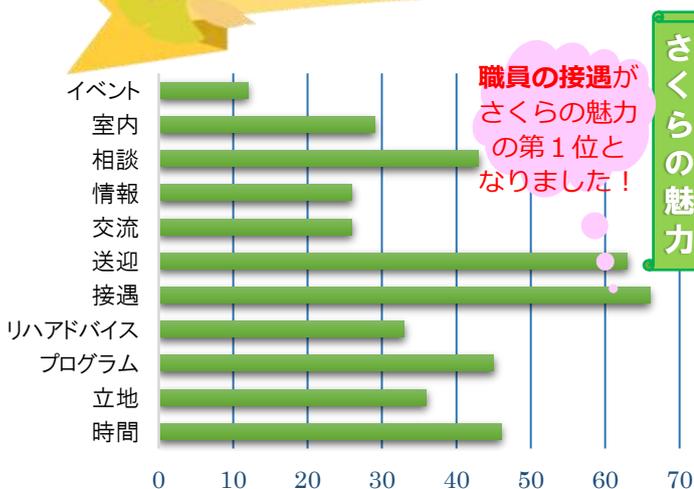


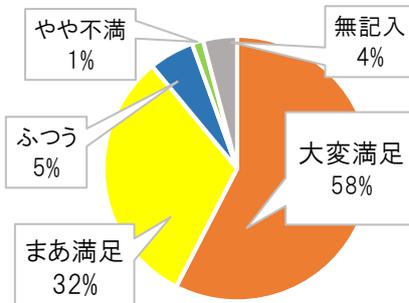


第4回利用者様アンケート結果報告

今年もあいフィットネスサロンさくらのご利用に関するアンケート調査を実施し、73名の皆さんに回答いただき、職員へのあたたかいメッセージもたくさんいただきました！ご協力ありがとうございました。



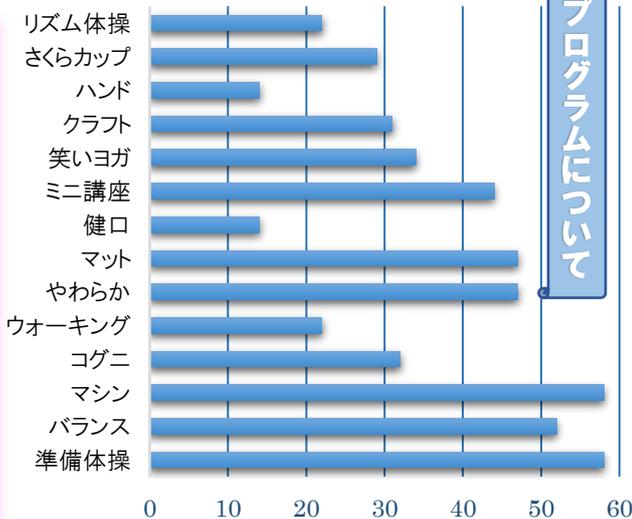
8割以上の方が満足しているという結果となりました！



多くの方々にご満足いただけている結果が出ました。理由として★沢山メニューがあるので毎回来しみ今年がコロナ問題があり大変でしたが続けて通えて良かった。などの意見をいただきました。また、「**利用して心身の変化はありましたか？**」について23名の方があつた回答され、

- ★歩く力がついた。友人ができ気持ち明るくなった。人の話に入るのが苦手だったが少しづつ克服している。
- ★会員交流をもっと深める為、自己紹介的なお話し場を設けて欲しい
- ★ミニ講座の内容を利用者が知りたいと思っていることについて欲しい。

など貴重な意見がありました。いただいたご意見は今後の参考にさせていただきます。ありがとうございました。



◆スタッフコラム

介護福祉士 小田史子

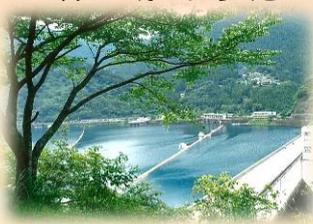


コロナ禍で外出自粛や休校が続く、おうち時間が増え、気分転換ドライブに何度か行ったのは奥多摩でした。ミニ講座の読みにくい地名の時も話題にしましたが、奥多摩を少し紹介します。多摩川を上流へ約1時間半。奥多摩湖(小河内ダム)は昭和三十二年に完成し、東京都の水源の20%が多摩川水系だそうです。今夏は雨が多かったため貯水量は約90%です。

駐車場の「水と緑のふれあい館」にはダムや奥多摩の説明、映像コーナーがあり、館内クイズをクリアすると東京都水道局グッズがもらえます。

少し足をのびして350mのダム堤体を渡って、約10分登った展望台からダムを見下ろせます。山登りが苦手な私には十分満足、水面がキラキラ輝いて絶景でした。(写真は展望台からの景色)

ちよつと遠出、でも歩き回らない...という時にご家族とのドライブにいかがでしょうか？運が良いとサルに出会えます!!



さくらの入口に素敵な刺繍画が皆さんの来設をお迎えしています。この作者は岡田繁子さん（月曜午前ご利用）です。季節ごとに刺繍画の交換もされています。今回は岡田さんに刺繍画への思いなど聞かせていただきました。



刺繍画を始めたのは五十歳頃。お向かいの奥様が玄関に素敵な刺繍画を飾られており、手仕事好きな岡田さんと意気投合し、一緒にやりました。3〜4人で集まるとは、お喋りをしながら刺繍画製作を楽しまれました。その頃お仕事で夜中に帰宅するご主人を待ちながらの刺繍画製作。『なし崩しの殺人よ』とご主人に笑って訴えたこともあったとか。『三度の飯より好き』の言葉のように、ご飯を食べる間も惜しんで夢中になって刺繍画に取り組まれたそうです。

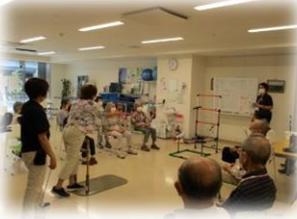
5年間刺繍画を楽しまれ、百枚程大中小の作品を作られ、大きいものでは畳半畳程のものもありました。聖蹟桜ヶ丘への引越時に殆ど処分され、十数枚だけ手元に残され、ご主人がお世話になっていた施設にも鏡獅子をプレゼントされたそうです。刺繍画は布に図案を写してから刺繍に取り掛かるそうですが、図案を写すだけでも大変なご苦労があり、手を酷使され腱鞘炎にもなり、今もふきん絞りで手の痛みが出る時もあり、「好きな事をやっただから仕方ないわね」と満面の笑顔でお話されていました。

最後にさくらに刺繍画を持ってこようと思われたきつかけをお聞きすると、さくらは利用者さん自身で描かれた絵や写真を飾られている。「私も刺繍画を家にしまっておくより、どなたかに観て頂けるのであれば嬉しいな」と思い、声をかけたのが本当に良かった」と笑顔でお話されました。

(介護職 桐田)

さくらカップ 結果発表!

9月の種目 「ラダーゲッター」



優勝チーム 水曜午前チーム

個人優勝 山下久子さん



ちよっと役立つ

膝痛について



10月を目前に、少しずつ暑さも和らいできた今日この頃。これから寒くなる季節ですが、寒くなると膝の痛みが辛くなる...という方も多くいらっしゃいます。

膝痛の原因は様々ですが、1番の原因は「変形性膝関節症」です。

○膝関節について

膝関節は大腿骨(太ももの骨)、脛骨(脛の内側の骨)、腓骨(脛の外側の骨)、膝蓋骨(膝のお皿)の4つの骨と半月板、靭帯などで構成されています。膝の関節面は関節軟骨という組織で覆われて、曲げたり伸ばしたりをスムーズに行う、いわば潤滑油のような役割をしています。

○変形性膝関節症について

加齢や肥満、膝への過負荷などで潤滑油の役割がある関節軟骨がすり減り、関節を覆う滑膜という膜に炎症が生じます。変形性膝関節症が進行すると、関節軟骨の下にある骨が硬くなる、関節面が狭くなる、棘のような骨が形成され、次第に膝が変形性していきます。代表的な変形はO脚です。

症状

変形性膝関節症の主な症状は膝の痛みや腫れです。関節に水が溜まることもあります。

改善策

①生活習慣を見直す
痛みがある＝安静ではありません。もちろん炎症がある場合や、強い痛みがある時、医師から運動を止められている時に無理に運動する必要はありません。しかしあまりに安静にしすぎると、体重が増え膝を支える筋力が落ち、さらに痛みが強くなる...という悪循環になります。減量を目的とした食事と適度な運動を心がけましょう。

②運動療法
膝周囲の筋力を向上させ、膝への負担軽減をはかります。



- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5〜10秒そのままのまゝいる (息は止めない)
- ④元に戻す



- ①膝を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③5〜10秒そのままのまゝいる (息は止めない)
- ④力を抜く

③器具療法
膝への負担を減らし、安定させるためにサポーターを使うことも大切です。また膝は足首からの影響も受けやすいので、負担がかかっている逆方向に力が入るよう中敷を入れる事も効果的です。さらに膝への負担を減らすという観点から、杖や歩行器の使用も大切です。

④薬物療法

医師から処方されている貼り薬、塗り薬、痛み止めの内服、関節内注射で痛みをコントロールすることもあります。

手術をすることも改善策ではありませんが、あくまでも医師の見解が必要なのでまずは「自身で予防できる事から始めてみましょう！」

参考疼痛1p

(理学療法士 細井)