



With コロナ
かへらの新しいスタイル
PART II



コロナ感染予防のため、飛沫を防ぐアクリル板を新たに設置しました。テーブルの数も増やし、それによりお互いの表情も確認でき、間隔を明けゆったりと座っていただけるようになりました。

また、大型テレビも導入。映像を使った体操時も見やすくなりました！
他にも導入した器材を紹介します。

ムーブサイクル

元々人気のあるエルゴメーターでしたが台数が足りず…今回、自転車こぎが出来るムーブサイクルを導入しました。ムーブサイクルは椅子に座りながら実施できるので、ソーシャルディスタンスを保ちながら運動ができます。またペダルの回転をアシストする機能があるため、さくらにあるエルゴメーターが苦手な方でも速度を調整しながら無理なく運動ができます。

例えば片麻痺の方が腕用を使用することでストレッチや促通訓練になります。また脚用では速度あげて使用することで持久力向上訓練になります。個人の課題や能力に合った設定で使用できるため、気になる方は是非スタッフに声をかけてくださいね！！

(理学療法士 細井)

トランシーバー

耳が聞こえにくい方の耳元へ職員の声が届くよう、この度、トランシーバーを導入しました。職員が大きな声を出さなくてもいいので、感染予防の一環にもなると考えています。

イヤホンで聞く、スピーカーにして聞く、二通りの使い方があります。弱点はトランシーバーなので、話すたびに「ブツツ」「ピッ」という音がしてしまふ事。連続での使用は3分という時間制限がある事です。また、耳が聞こえにくい方全員に良いかというところというわけではなく、逆に響いてしまつて聞こえにくいという方もいらつしやいました。

少しでも多くの方が快適に使用していけるよう検討を重ねていきますので、使ってみたいと言う方は是非お声掛け下さい。
(看護師 小丹枝)



引き続き、アルコール消毒や休み時間毎の換気など、感染予防にも努め、皆さんにより使いやすい『さくら』を目指して参ります。

◆スタッフコラム



介護 春日富美
日ごと秋が深まってきました。

空気が澄みわたり木々の色づきや虫の音色など移り変わる季節を感じます。

さて今回は我が家の次男を紹介しまふ。

名前：小太郎 犬種：ボストンテリア 年齢：12歳

特技：ボール拾い、娘のピアノ伴奏で歌うこと

毎晩娘が寝る時間になると一緒にベッドに入り3秒で寝ています。イビキが酷く、いつも娘に怒られています(笑) 家族で出かけようとすると得意気な顔で一番に玄関で待っています！

12歳…老犬ですが少しでも長く一緒に暮らせるように願っています。皆様のペット自慢、面白いエピソードがありましたら、教えてください！



◆さくらクラフト◆

10月の『レザークラフト』製作は51名が参加されました。

型紙に沿った布地を切り、ポンチと木槌で穴をあけていきます。ヒモを通す作業ではどの方も目と指を穴に集中させ熱心に取り組む様子が印象的でした。「頭と指先のトレーニングになる」との声も聞かれました。

スタッフおすすめの名札ケース、イニシャルやフサフサ飾りのフリンジ、ご自身で創作されたものなど、それぞれの用途に合ったおしゃれなキーホルダーが完成しました。

革細工の道具を貸して下さった方、ボランティアさん皆様のご協力ですべて安全に実施することができました。12月は新しい年に期待を込めて季節の飾りを検討中です。お楽しみに!!



ボランティア紹介

竹野入清美さん

- ①茨城県稲敷市
- ②ナンプレ・スポーツ吹矢
- ③退職後はボラ



ンティア活動をしたいたの思いが今回実現できました。健康に気を付け、出来るだけ長く続けたいと思います。宜しくお願いします。

新しくボランティアに来ていただいた皆様のご紹介です。

①出身地②特技③ひとことについて質問しました。

手島宜子さん

- ①東京都調布市
- ②週1回パトミン
- トンを30年程続けている。
- 最近、筆ペン字の講座に通い始めました。



③初めてのボランティアで慣れない事も多いですが、皆さんと笑顔で楽しくをモットーに頑張ります。



藤村起世子さん

- ①静岡県静岡市
- ②帽子作り、旅行、楽しい事業を企画する事
- ③いままで利用者として健康管理をしておりましたが今回よりボランティアで皆様のお仲間にしていただいで感謝しております。

ちよつと役立つ

ミニ講座

■折り紙 作業の効能

さくらのミニ講座では折り紙作業をする事がありますね。折り紙作業には、集中力・思考力・想像力・空間認知・構成理解・記憶・手先の動き・精神賦活など様々な効果が期待できます。



人は体験したことのない活動は苦手意識を覚えがちですが、折り紙は子供の頃から身近な遊びです。あまりやった事がなくても？簡単にできそうな気がしませんか？この、ちよつとやってみてもいいかな！という気持ちがとても大切です。先程の様々な効能を引き出すためには取り組む方の意欲が必須です。

お一人お一人、同じ活動に取り組んでいても、必要な能力や得られる効果は様々です。

得られる効果の一つに選択的注意というものがあります。これは同時に存在するいくつもの認知や思考の対象のうちの一つに焦点を合わせ、それを明瞭にとらえること(「神経心理学辞典 医学書院」です。折り紙に集中して作業する時、周囲の音が聞こえない瞬間があつたり、あつという間に時間が経つたりという感覚がありますね。選択的注意を働かせている効果と言えるでしょう。そこまで集中力を働かせるよい機会となつているといえますね。

もう一つ、さくらで活動する際には、みなさんとおしゃべりですね。「できません」「見えません」「こつちもきてくださいーい」...そして、スタッフが来るまでみなさん笑顔で順番を待つてくださつたり...お隣の方と教えあつたり...思いがけない出来栄に大笑いしたり...

このようなみなさん同士の交流が、理由は解らないけど楽しい気持ちになりますね。この楽しい気持ちも、実はみんな作業活動をする時に得られるとても大切な効能です。精神賦活というわかりにくい言葉ですが、楽しい気分になつてまたやりたい、またみなさんと一緒に過ごしたいという気持ちのことです。

そして、実はお仲間もできてしまいましたね。「新しい友人が欲しい」というのは、さくらをご利用頂くみなさんから、多くの方が挙げておられる目標です。みなさんの仲間づくりのステップの一つにご活用頂けているといいなと思います。

さて、効能もご紹介させて頂いたので、次回の折り紙活動の際には、より意欲的に楽しんでご参加頂けることを願つております。

(作業療法士 末次)
参考：「フォーカス・ダイナミック・ゴールマン」著 土屋京子訳 日本経済新聞社2015年
NPO法人 作業療法支援ネット