

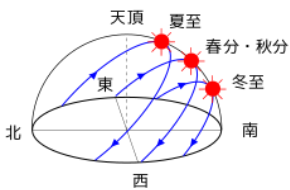


2023年 1月
第186号

シーダ・ウォーカー

時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。拙文をお読みいただく時にはクリスマスは過ぎてしまっていると思いますが、12月25日はイエスキリストの誕生日とされるクリスマスですね。日本では前日12月24日の夜、クリスマスイブの方が注目されますが、元々の教会暦では日没から日没までを1日としていました。つまりクリスマスイブは前夜祭ではなく、クリスマスの日の晩ということです。



12月25日にイエスが生まれたという根拠は聖書にもありません。生誕を祝う日ということで、実際には冬至の日にあわせたようです。冬至は昼が一番短くなる日その後だんだん日が長くなることから諸文化で祝祭が行われていました。冬至は現在の暦では12月22日前後(年によって1日ずれることがあります)ですから少しずつずれていますがこれはユリウス暦を使っていたからでしょうか。

四季が生じるのは地球の自転軸が公転軸(太陽の周りを回る時の軸)から23.4度ずれているからです。冬至では昼の時間が最も短くなるだけでなく、日の出・日の入の方角が最も南寄りとなり、正午の太陽が最も低くなります。これらは古代でも正確に観測できたと思われる。ちなみに旧暦(太陰太陽暦)では月の満ち欠けの周期を1月としますが、これだと実際の季節からずれていきます。別個に春分・夏至・秋分・冬至などの二十四節気があって、こちらは実際の太陽の動き(太陽の周りの地球の動き)に合わせます。旧暦では季節補正のために適時うるう月を入れますが、11月(霜月)に冬至がくるようになるというルールがあります。

栄養科より今月の一押しメニュー

1月1日の夕食には赤飯、黒豆・伊達巻など、お正月の雰囲気を取り入れたお食事をご用意します。また、1月7日の朝食は七草粥を予定しています。食は健康の源です。今年もしっかり食事を取り元気にお過ごしください!!



七草粥

カレンダーをありがとうございます



来年の干支のウサギの折り紙のカレンダーです。

ピノキオ幼児舎桃井保育園の子どもたちから、かわいいカレンダーをいただきました。コロナ禍でもあり、今年はシーダ・ウォークのご利用者と子どもたちが直接会うことはできませんでしたが、子どもたちがみんなで作ったカレンダーがデイケアの部屋を明るく彩ってくれています。来年は直接会ってお話をしたり、歌を聴かせてもらった

りできるようになっているといいですね!



柚子湯を楽しみました

ご利用者の皆さまには、今年も冬至の日の前後に柚子湯を楽しんでいただきました。今年もシーダ・ウォークで購入した実の大きい本柚子のほかに、寄付をしていただいた姫柚子もたくさんあり、お風呂は柚子のいい香りに包まれていました。

12/21(水)22(木)23(金)



12/22は冬至
冬至(北半球)は一年で
一番、太陽の出ている
時間が短く、夜が長い
日です。冬至の風習
が柚子湯。「冬至」を
「端(は)の(は)た(は)り」(端
子)を「端(は)た(は)り」(一
休が元)にかけて、
お風呂を「端(は)た(は)り」

フロアには「ゆず湯」のポスターも掲示しました。



お風呂で楽しむ前には談話コーナーに飾って、柚子を満喫。



また、12月には各フロアでクリスマス会を行いました。クリスマス会の様子は次号でお伝えできればと思います。

シーダ・ウォークは高齢者とご家族を支援する施設です。

■入所 ①ロングステイ：1か月～

②ショートステイ：1週間程度

■通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設 **シーダ・ウォーク**

杉並区桃井3-4-9 (荻窪消防署 隣) TEL **03-5311-6262**

2022年12月25日発行 vol.186 発行責任者：吉田晴彦
編集責任者：落合直樹 発行：社会医療法人河北医療財団
介護老人保健施設シーダ・ウォーク
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9
TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



シダ・ウォーク デイケア



デイケアの皆さん今年も大変お世話になりました！
来年のデイケアも盛り上げていきますので、どうぞよろしくお願ひします！



リニューアル1周年！職員インタビュー

昨年行われたデイケアプログラムのリニューアル。理学療法士にとっても1対1のかかわりから1対多数のかかわりへと大きな変化だったと思いますが、その中で以前の違いを感じる所はありますか？

——自分の担当利用者さん以外の方とも接する機会が増え、担当という垣根がなくなったように感じます。結果、一人だけの視点ではなく、複数の理学療法士からの視点で利用者さんのことを考えられるようになってきているのは大きいと感じますね。

また、グループで運動する機会が増えたことで、利用者さん同士が励まし合ったり、体操や自転車漕ぎにお誘いし合っている様子を目にすることが増えました。スタッフから言われてやるのではなく、利用者さん同士で高め合っているのが素晴らしいです。

運動量に関しては、全体で行う体操も以前の内容と比べて負荷量を増やしています。またグループでの体操も、個々の体力面や安全面に専門職が配慮して、負荷量を調整しています。「週20分個別対応」より、デイケアにいらした日数だけ、負荷の高い運動をできるほうが、運動量が確保できていると感じますね。グループでの運動が難しい方には個別の関わりを継続しております。

なるほど。来た日数分しっかり活動できる体制に変わったという事ですね。最後に今後やっていきたい事などはありますか？

——先日行った屋外歩行のように、どこかに出かけて普段外を歩けない方と一緒に歩くことは、また是非やりたいです。感染対策上いまは行おうのが難しいですが、皆さんで調理をしたり普段ご自宅でやりたいけれどもできないことを、ここで体験して頂けたらいいですね。

ほかにもゲーム・アクティビティを通して立ってバランスを取りながら楽しく運動機能を高める機会を増やしたり、小人数グループで会話コミュニケーションをとる機会の拡大など、運動機能面だけでなく利用者さん同士の関わりをもっと増やし楽しみをもって過ごせる居場所にしていければいいなと思います。