

リハビリデイサービス なめがわ <https://www.kokoro.or.jp/rihabilityday/>

リハビリデイサービス なめがわ



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL:0493-81-3505 / FAX:0493-81-3529



日進月歩

管理者 とさか ころこ

今年は3月になってから雪が降ったり、寒い週と温かい週が交互に来るなど、気候の変動が激しい冬となりました。体調を整えるために、ご利用中何度も「食事・運動・睡眠の生活習慣を意識し、気候に合わせた衣服の調整」をするよう繰り返しお伝えしました。その甲斐もあってか、この冬期間に一度もお休みしなかった方の人数は夏秋よりも増えました。皆様よく頑張りました！状況の変化への対応はリハデイでも日々行っているところであり、今回はそんな取り組みについてのご紹介です。

お陰様でこの1年で利用者様の数も増え、その反面効率良く動かないとマシンをやりきれない事態が発生していました。それに対し、これまで各自のチェック用紙に付けていただいていた実施状況を、一覧にして職員も管理することで、全体の進行を見ながら適切に振り分けできるようになりました。これにより、進捗の偏りが無くなりました。次に、マシンが終了してから次の方が入るまでの隙間時間を減らせないかを試みました。始めは前の方が終わる30秒前くらいに声掛けするだけでしたが、歩く速度はまちまちですし、立って待つ状況も増えてきました。そこで、マシンの前の空間に椅子を並べて待機所としました。これにより時間のロスが大きく削減でき、マシンをやりきれない状況は改善しました。また、普段と違う方とお話する機会にもなり、新たな交流も生まれました。一方、マシンと待機所を往復し、全て終えて座席に戻ってから個人の用紙にまとめてチェックをする方が散見されるようになりました。こうなると個人チェックの意味合いが弱まっていると感じ、この3月からは個人の用紙を廃止して職員の一元管理としています。この結果、用紙に鉛筆書きの氏名から印字の名札に変更したことで見やすくなり、座席の判別が容易となりました。また、社会の潮流であるペーパーレスにもつながりました。利用者様からも、「いちいちチェックする手間が省けて良かった」との声を多く頂けています。

日々の動きの中で「何か上手くいかない」と思ったらそのままにせず、一度やり方や環境を検討してみると良いかと思います。自分では解決策が浮かばなくとも、ご家族やお友達に相談すると良いアイデアが見つかるかもしれません。もちろん私たちもご協力しますので、遠慮なく声をかけてください。



待機所でマシンを待つ様子

【心と体を整える】

続けてお送りしてきたお口の体操も、いよいよ最終回です。今回は舌の運動をご紹介します。普段はあまり意識する事の無い舌ですが、食事を噛む時や飲み込む時に食べ物をまとめたり、送り込んだりしてくれる重要な働きをしてくれています。また“活舌”と言うように、発語にも大きく関わります。舌は筋肉の塊なので、体操で鍛えることで、ムセない食事や伝わりやすい会話を続けましょう。

◇ 口腔体操～舌の体操～

- 効果 : 美味しく安全に食事できる。活舌の改善。顔の若返り。
- 準備 : 両足を床に着いた浅めの腰かけ。
- 動き : 1日3回(食事前を基本に)



① 舌を上下に伸ばす×4



② 左右の頬を交互に舌で押す×4



③ 歯茎を左右一周ずつ舐める

【おまけ】飲み込み力向上体操

準備 : 手を合掌し、両親指で下あごを固定。

動き : 顎を引くように喉に力を入れるが、親指で抵抗。
4秒×4。

※ 力はうつむく方向でも、実際は動かない。



編集後記

世代を超えたりメイク

以前、利用者様からとてもきれいな柄の和紙をたくさん頂きました。染物職人だったお父様が参考資料として使っていた物との事で、切っても何しても良いとの事でした。春の飾りを作るのに良い物がないかと考えた際、「まさにこれだ！」となり、正方形に切ったものを紙風船に折って吊るし飾りを作りました。柄も全て異なり、なんと豪華やかで贅沢な飾りとなりました。



※個人情報の保護の観点から氏名の表記はひらがなとさせていただきます

編集担当：とさか