

地域交流室



平成29年3月1日(水)、今年も日本相撲協会所属、「尾上部屋」のお相撲さん御一行が当施設に来てくださいました。当日は尾上親方や十両の「里山関」を始め、総勢15名のお相撲さんと地元の淡河小学校・淡河好徳幼稚園の皆さんも参加していただき、ちびっこ相撲や質問コーナー、お相撲さんのシコの実演など昨年以上に楽しい時間を過ごしました。質問内容では1回の食事でお茶碗20杯食べられるとのこと驚きでした。(◎o◎) また今年は後援会の方々より施設代表として、みのたにグリーンスポーツホテルで行われた土俵開き、ウエスティンホテルでの大阪場所打上会にも招待していただきました。関西後援会の門田様・矢戸様、みのたにグリーンスポーツホテルの中坂様・岩元様、ご配慮いただきありがとうございました。

「ひまわりカフェ」

八多淡河地区に認知症カフェとして、平成29年4月27日(木)にオープンしました。北神地区にある各事業所が協力して、地域で認知症の方がいる家族様が集える場所としてできました。認知症についてもっと知りたい、話を聞いてほしい、困っているなど何でも気軽にお話ができる場となっています。次の開催は7月25日(火)13時30分～15時の予定です。チラシなども施設にありますので、ご興味のある方はお気軽にお尋ねください。場所:グラン悠々 1F 地域交流スペース(神戸市北区八多町中888) 電話:078-951-1327 費用:100円(飲み物・お菓子付)



参加者募集

陶芸教室開催 平成29年9月2日(土)、13:30～。講師は淡河町内で陶芸(つくも窯)をされている十場天伸先生です。3ヶ月毎、第一土曜日に開催。利用者様はもちろんご家族様にも一緒に参加していただけます。料金は1人¥1000です。陶芸の土などを準備しますので、事務所に事前予約を取らせていただきます。お気軽にお問い合わせください(^^)/ なお、窯焼きなどをした後、完成作品は次回(3ヶ月後)の12月に届くことになります。



うららだより 53号

発行日 平成29年7月1日

●発行者 山本 正博
●編集者 広報委員会



医療法人社団康明会 介護老人保健施設うらら
〒651-1603 神戸市北区淡河町淡河574
TEL 078-950-5177 FAX 078-950-5188
URL: <http://www.roken-urara.jp>

私たちは
地域のみなさまが
自分らしく生きるために
心のこもった医療と介護で
応援します。



第13回うらら夏祭りのお知らせ

平成29年8月27日(日)16:30より当施設1階にて開催します!! 今年も神戸市北区のゆるぎゃら「キタールさん」も来場予定です!!(^^) 皆様のお越しを心よりお待ちしております(^^)/



・出身地 神戸市北区 ・家族 5人家族
・好きな食べ物 いちご そば ・趣味 家族旅行
・特技 どんこパレー
・長所 寒さに強い、短所 方向音痴
・頭の新芽 北区の豊かな自然を表している
・マフラー 首が冷えるためにいつも巻いている

各階の行事予定 (7月～9月)

「2階」
7月2日、フラダンスボランティア(誕生日会)
8月3日、流しそうめん
「3階」
7月21、コメダ珈琲 三木平田店(外出)
8月2日、流しそうめん
「デイケア」
7月7日、琴の演奏ボランティア(七夕)
7月26日27日、流しそうめん
「その他」
9月2日、陶芸教室

「編集後記」

今年の施設方針として「多職種協働でチーム力を高める」を掲げています。それにともない、夏祭り以外にも各部署の垣根を越えた行事なども色々と予定しています。今年度の広報誌は昨年以上に施設内の様子や取り組みを掲載していきたいと考えており、利用者様はもちろん、家族様や地域の皆様にも役立つ内容を委員会メンバーで話し合っています。今後色々な情報を掲載していきたいと考えています。記事の内容で詳しく聞いてみたいことなどあれば、お気軽にお問い合わせください。

「おてがるフィットネス」

平成29年6月より、送迎希望の方も含め、毎週参加できるようになりました! ご近所でダイエットがしたい、介護予防に運動機会を作りたい方などおられましたら、お気軽にうららまでお問い合わせください(^^)/



デイケアレクリエーション



デイケアではレクリエーションとして、毎月のカレンダーやデイルームに飾る壁画の作成等を行っています。カレンダーは月毎に季節の絵柄を取り入れ、折り紙や布等の材料を使って1人1人制作していただき、また補助や手助けの必要な利用者様には職員がお手伝いしながら一緒に制作しています。制作中は同席の方々と談笑しながら手先の運動も兼ねて行っています。また、完成した作品は持ち帰っていただきご自宅で飾られている方もいます。作品の中には秋の文化祭に出展させていただいています。

「パステルアート」



「フエルト布であじさい作り」



～3階フルーツフラワーパーク外出～



平成29年5月31日3階Bグループで「フルーツフラワーパーク 道の駅」に行ってきました。良い天気恵まれ貴重な時間を過ごしました。昼食は皆様ゆっくりと食べたいものを選び、会話をしながら普段とは違う雰囲気を楽しまれました。普段少量しか食べない方も食事が進み沢山食べられました。

家族様の参加もあり利用者様とゆっくり過ごせて楽しかったですと言われ、また美しい自然とお花に囲まれた中での散策は本当に喜んで頂き、普段はみれない笑顔を頂戴しました。



デイケア外出訓練

デイケアでは春・秋の年二回外出訓練を実施しています。行き先はその都度様々ですが、利用者様の負担にならない程度の距離・時間で行ける場所を選ぶようにしています。平成29年4月10日～4月15日「有馬グランドホテル」にお花見外出をしました。皆さんご家族の方にお土産を買われたり美味しい昼食を召し上がっておられました。また満開の桜の下で記念写真も撮りました！ 秋の外出も今から楽しみです。



～2階 6月お誕生日会～

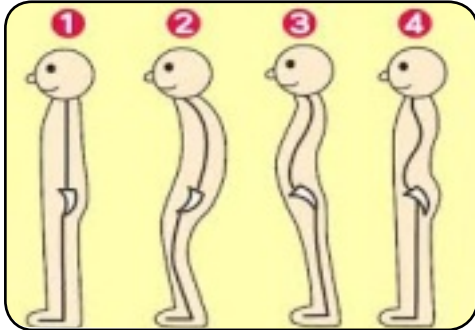


うららでは毎月各フロアでお誕生日会を開催し、6月11日には90歳と93歳の2名の方のお祝いを行いました。職員の中で手作りの誕生日会をしたい思いがあり、ギターの生演奏と童謡の「ふるさと」を手話で披露させていただく為に練習を重ね開催する事ができました。ギターの優しい音色や歌声に心は和らぎ、手話の動きも一緒に楽しむ事ができました。これからも一緒に楽しい時間を過ごしていただけるよう支援していきたいと思っています。

自分の姿勢見直してみませんか？

みなさんは、自分の姿勢を意識してみたことありますか？

自分の姿勢はきれいな姿勢でしょうか？悪い姿勢でしょうか？お隣の人の姿勢はどうでしょう？
ちょっと姿勢について考えてみましょう。

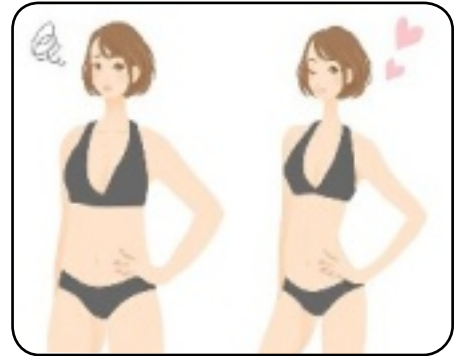


大きく分けて、4つの姿勢パターンに分かれます。

- ①**良い姿勢** 耳→肩→股関節→膝→くるぶし が一直線。
- ②**平背型** 脊柱のカーブがなくなり、顎が前に突き出ている。
骨盤は後ろに倒れ、膝が軽く曲がっている。
- ③**後弯前弯型** 脊柱はカーブが強くなり、骨盤は前に倒れている。
膝は後ろに過伸展することが多い。(反張膝)
- ④**後弯平坦型** 頸椎の過伸展が起こり、頭部の前方変位が起こる。
骨盤は前に倒れている。重心は後ろにある。

良い姿勢だといいいことづくめ!!!

- 1・見た目もかっこよく若く健康に見える。
- 2・気持ちも明るく前向きになる！
- 3・バストアップ・ヒップアップになる！
- 4・内臓などの負担もなく、おなかはずっきりペタンコに。
- 5・病気にもなりにくい。
- 6・バランスも良く怪我もしにくい。
- 7・姿勢良いだけでカロリー消費し、痩せやすい体に！



不良姿勢の代表 猫背

- 1・見た目はかっこ悪く、不健康で老けて見える。実際、老化スピードも速くなる。
- 2・目線は下がり、気持ちも下がりやすくなる。
- 3・胸やお尻は下向きに・・・
- 4・筋肉を使わないので、内臓などにも負担がかかり、ぽっこりお腹になる。
- 5・病気になりやすい。
- 6・バランスは悪くなり、怪我をしやすい。
- 7・筋肉使用量が少ないので、カロリーを消費しにくい。
- 8・基礎代謝は落ち、呼吸も浅くなるため肺活量も低下する。



☆予備知識☆

立位の30分あたりのエネルギー消費量
背筋を伸ばした状態：110.8kcal ⇒ 10kcal差
猫背の状態：100.9kcal

座位での一日の安静時代謝
良い姿勢：1800kcal/日 ⇒ 410kcal
悪い姿勢：1390kcal/日

歩行については・・・

腹筋に力を入れて大腿で歩くことと、たらたら歩くこと
30分歩行したとすると、155kcal違う！

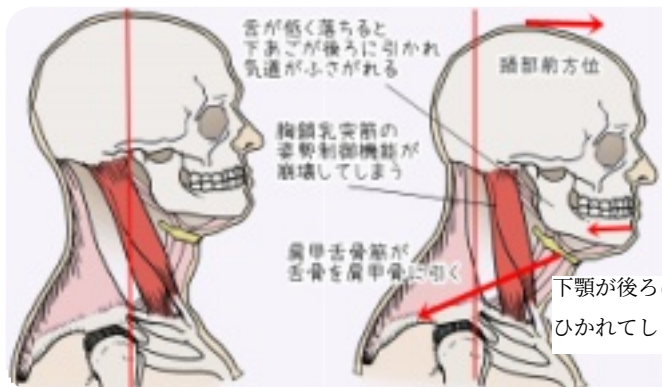


近年、増加中・・・！！

頭部前方変位（別名：口ぽかん症候群）



横から見て、頭の位置が前に移動した状態（姿勢）。
大人だけでなく、小さな子供にも増えている。
原因は、**パソコン、スマホ、TV、ゲーム**施行時の不良姿勢。



頭部前方変位は様々な問題が・・・

顎関節症、歯並び不良、いびき、口臭、
免疫低下、意欲減退、睡眠時無呼吸症候群、
集中力判断力低下、老化促進（顔のたるみ）
肩こり、耳鳴り、眩暈、目のかすみなど。

下顎が後ろにひかれてしまう ←下顎が後ろにひかれることで、口がぽかんになってしまう。

頭はとても重たく、首の角度によって、その重さが異なります。（右図参照）

☆症状が思いあたる方はいませんか？
気付いた時に、早めの対策を！！



不良姿勢は普段の生活が大きく影響しています。今皆さんの姿勢はどういう姿勢ですか？ちょっと見直してみてください。一日一回でも意識して良い姿勢をとることが改善の近道です。
また、体操も姿勢調整に良い刺激ですので、実行してみてください(^^)

簡単な体操をご紹介します♪

さて、気付いた時にやってみてください！



♪ 背伸ばし運動 ♪

- ①手は膝の上に置き、背中をできるだけ丸くして**5秒間**。
- ②次は、猫が背伸びをするイメージで背中を反らせます。目線も天井が良いでしょう。**5秒間**。
これを、3セットくらいしてみてください。



♪ 肩甲骨内転ストレッチ ♪

肘を90°曲げて胸を開くイメージで、肘を後ろに引きます。目線は天井が良いですね。
肩甲骨をできるだけ寄せ合しましょう。
5秒間を3セットくらいしてください。