ゴールドメディア

ひまわりたより

財団法人脳神経疾患研究所

●介護老人保健施設ゴールドメディア　●南東北訪問看護ステーションゴールドメディア
●居宅介護支援事業所ゴールドメディア
E-mail：gm@mt.strins.or.jp　ホームページ http://www.minamitohoku.or.jp

もくじ

▶2面＝2Fだより、5月9日「母の日」
▶3面＝栄養科だより「母の日のお祝い膳」、ワンポイントリハ「関節を柔らかく」、新人紹介
▶4面＝通所リハビリ紹介、今後の行事予定、編集後記

1Fだより　お母さんありがとう

5月9日は母の日です。ゴールドメディアでは女性が多いということもあり、利用者の皆さんはとても楽しみにしていました。

ゴールドメディアでは毎年恒例の真っ赤なカーネーションを皆さんにお配りしています。カーネーションをもらった利用者さんたちから満面の笑みを頂くことができました。

カーネーションをもらった後、写真を撮るために皆さんが列に並ぶと、順番が近づくにつれ髪型を整えたり、化粧品を持っている利用者さんは化粧を始めたりと、いつもは見られない場面をたくさん見せて頂きました。カーネーションをもらった利用者さんを見て、男性利用者の方も母の日ということを知り、自分達の奥様達に感謝の言葉をのべる場面合も多く見受けられていました。

ところで皆さんは母の日の由来をご存知でしょうか？現在母の日は母へ感謝をする日となっていますが、これは提唱者の意図と異なっているのです。ミセス・ジャービスという方が1858年に「Mother'sDay Work Club」を結成し、病気で苦しんでいる人を助けるために募金活動をしたり、病気予防のための食品検査や公衆衛生の活動をするなど、社会運動家として活動していました。彼女自身、戦争などで8人の子供を失い母としての愛情を残された子供だけでなく、全ての人々に注いだのです。女性が社会的弱者だった当時、こうした母親としての社会活動は大変意義のあるものであり、社会改革に大きく貢献したそうです。その後ジャービスは亡くなり、追悼式で娘のアンナが白いカーネーションを参加者に配って社会的に注目され、アンナは全ての母親の社会に対する貢献を讃えて「母の日」を祝日にする活動をし、1914年に夢を叶えたのが由来だそうです。

2Fだより

グループ紹介（3グループ）

2階3グループを紹介します。3グループは入所・退所がありますが15人前後のグループです。毎日レクリエーションの内容を決め、ぬり絵、計算問題、お茶会、音楽クラブなどを行っています。また、利用者さんに前日にあったニュースを知って頂くように、新聞の記事をホワイトボードに書いて、朝の体操時などに発表し、皆さんに伝えています。利用者さんからは様々な反応が返ってきます。レクリエーションの内容は固定しています。理由は利用者さんに何曜日に何を行うのかを把握して頂く意味もあります。やり始めた当初は曜日感覚もあいまいでしたが、毎日行っていくことで利用者さんにも浸透していくようになりました。写真は現在3グループにいる利用者さんの写真です。利用者さんのとてもいい表情の写真です。利用者さんの後方に貼ってある、こいのぼりが描かれているカレンダーは、レクリエーションの時間に職員と利用者さんで協力し完成させた作品です。他の2枚の写真はお茶会時に撮影した風景です。とても良い表情の2枚です。

長かった冬も終わり、ゴールドメディアの中庭には、水仙やあやめなどの花々も咲き始めました。暖かい陽気の日には利用者さんと散歩したり、畑を眺めたりして屋外での活動を増やし、今後も利用者さんのたくさんの笑顔が見られるよう、楽しいグループ活動を行っていきたいです。

5月9日 母の日

5月9日は母の日。母親の日頃の苦労を労い、感謝の気持ち・敬意を表す日です。

ゴールドメディアでも女性の利用者の皆さんにカーネーションをプレゼントしました。普段リハビリを頑張っていることへの労りと励ましの気持ち、タオルたたみなどお手伝いをしてくださっている感謝の気持ち、そしていつも私達に元気や笑顔をくださるありがとうの気持ちを込めてプレゼントさせて頂きました。普段とは違う表情がみられ、やっぱり女性にとってお花のプレゼントは嬉しいようです。カーネーションを受け取ると笑顔を見せてくれました。

お花を手にし、明るい表情と供に写真を撮り、よい「母の日」となりました。

6月は父の日ということで、祝い膳を予定していますのでお楽しみに!!

栄養科だより
母の日のお祝い膳

ゴールドメディアでは、2日早く、5月7日にお食事で母の日のお祝いをしました。

献立は、

・オレンジライス
・うるいのコンソメスープ
・金目鯛のムニエル
・小海老とそら豆のロワイヤル
・アスパラグリーンサラダ

でした。小海老とそら豆のロワイヤルには、バラの花びらが添えてあり、味もよく、女性の利用者さんに好評でした。

ワンポイントリハ
―関節を柔らかく―

足首【目的】腰掛けた生活ばかりしていると、ついつい関節の動く幅が短くなってきてしまって、動作もうまくいきません。関節の動きを理解し、股関節や足首を柔らかくしていくよう心がけましょう。正座やあぐら、歩くのも楽になってきます。

①片足を膝の上にのせて、足を上下に倒して足首の曲げ伸ばしと、次に足を外側・内側に返します。

②足の指全体を持って、足首を柔らかく、くるくると回します。

③足の指の付け根の部分を手で覆うように持って、内側に曲げたり、そらします。そらした状態のまま、指と指の間を十分に広げます。

【ポイント】

★足握手で指の間を広げよう！

足の指が広がることは、とても大切なことです。

足の指を十分にそらせると、手の指が足の指の間に入ります。これを「足握手」、足と手が握手をするといいます。足首が十分そっていないと、その間に手の指は入りません。

股【目的】股関節は丸い関節です。いろいろな方向に動きますが、それぞれの動きには規則性があります。イスの生活をしていると、動きの幅が小さくなりがちです。どういう動きがあるかを勉強して、しっかり動かしましょう。

①膝を抱え込みます。できればあごが乗るようにします。

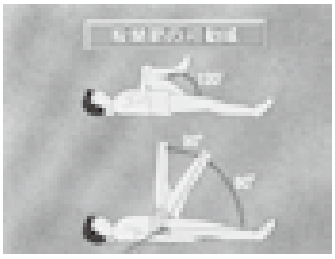
②少し足を開いて、片方ずつ膝を内側に倒します。片方の足をもう片方の足の上にのせ、できれば足を少し持ち、胸の方に近づけます。

【ポイント】

★股関節を正しく動かそう！

膝を曲げた状態で股関節を最大限に曲げると120度以上曲がります。そのとき、反対側の足が伸ばしていることが大切です。

図の下の絵のように、膝を伸ばしたまま足を上げると、膝の後ろやお尻の筋肉が突っ張って、なかなか90度まで上がらないことがあります。しかしこれは、股関節と同時に膝の裏を伸ばす大変重要な動きです。（NHK：ワンポイントリハ引用）



新人紹介

①血液型
②星座
③好きな言葉
④趣味・特技
⑤皆さんへ一言

理学療法士
平間千恵子さん

①O型②おひつじ座③なんとかなる！④スポーツ観戦（野球・バスケ等）読経（般若心経）⑤みなさんに笑顔になって頂けるよう、元気に頑張ります！よろしくお願いします。

介護福祉士
中越　剣さん

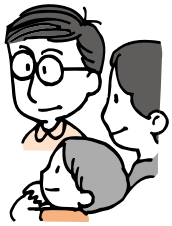
①O型②いて座③感謝力④音楽鑑賞⑤色々と知識不足で覚えも悪く、迷惑をかけてばかりですが、頭の中は早く一人前になって貢献したいという気持ちでいっぱいです。どうか、御指導の方、宜しくお願いします。

通所リハビリ紹介

通所リハビリでは、リハビリ・体操・レクリエーションや入浴等を利用者さんが毎回楽しみに来て頂けるようにスタッフ皆で工夫しています。

そのうちのレクリエーションでは週替わりでゲーム・カラオケ・物作り（カレンダー作り・習字）等を行っています。5月のカレンダー作りでは藤の花びらを折り紙で一枚一枚折り、現在飾ってあります。最初はむずかしいと言っていた利用者さんも自宅に色紙を持ち帰り、折って来る熱心な方もいらっしゃいました。一つ一つの花びらは小さくても12～3枚を組み合わせると、あらっ不思議…素敵な藤の花の出来上がり。皆で感激して次はどんなカレンダーを作るのかな？と楽しみに待っているようです。

また、5月7日には、子供の日にちなみ「じゅげむ」の落語絵本のスクリーンショーを行いました。あらすじは、『かわいい子供が生まれて縁起が良いとされる名前を全部つないで長い名前をつけたという話』です。それをスタッフがおもしろ、おかしく読み聞かせ、利用者の方々も楽しい一時が過ごせたようです。



これからも利用者さんの為の楽しいレクリエーションを色々企画していきたいと思います。

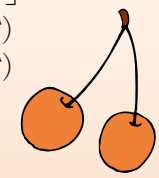
今後の行事予定

■6月

12日　行事食「父の日祝い膳」
23日　結婚式バイキング（1F）
24日　結婚式バイキング（2F）
　　避難訓練

■7月

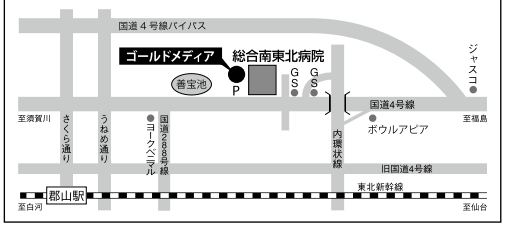
7日　行事食「七夕膳」
26日　スタミナ・麺バイキング（1F）
27日　スタミナ・麺バイキング（2F）



編集後記

天候不順で低温が続いた春も過ぎ梅雨が間近となりました。これからの時期、暑かったり、涼しかったりと気温も変わりやすくなります。健康を保つために十分な睡眠、バランスの取れた食事を規則的に、そして水分をこまめに摂るよう心掛けましょう。適度な運動も大切です。運動をする時は衣類にも気を配り通気性の良いものを着用するなどしてそれぞれ体調管理に努めていきましょう。

ひまわりたより　2010年 6月号
■発行／財団法人　脳神経疾患研究所
ゴールドメディア　広報部
郡山市八山田七丁目 136
☎ 024（934）5530㈹
FAX 024（934）5536
■印刷／石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。

PRINTED WITH SOY INK　「ひまわりたより」は、環境にやさしい大豆油インキを使用しています。