

# リバープール通信

社会福祉法人 大石福祉会  
介護老人福祉施設 **リバープール**  
TEL 077-536-3111  
<http://www.liverpool.or.jp/>

2015・12月号 Vol. 124 クリスマスが終われば、今年もあとわずか！



お隣の大石幼稚園の園児さんによる歌の会。

健康教室 平成27年度 第8回 11月8日・29日（日曜日）

「膝の痛みはこうして生まれる～変形性膝関節症の話～」 10:00～12:00



まず膝の基本的な構造から確認しました。特に、膝関節は「半月板」という緩衝材の働き、また筋肉の構造について学びました。特に膝が悪い方は、膝だけの問題ではなく、股関節の状態、骨盤・脊柱の問題、足の問題（偏平足、外反母趾）の状態が決まるとのことです。結局は、姿勢のたどり着くということです。



良い姿勢を保持することが、変形性膝関節症を予防することが良くわかりました。参加者からは、膝の手術をする前に、聞いておけばよかったとの意見がありました。参加者の多くが、膝の痛みを抱えておられる方が多く、質問も多く出た健康教室でした。

## 11/2 日本舞踊 夕扇会



11月2日『夕扇会』さんが皆様が来てくれました。「花笠音頭、はぐれコキリコ、人生桜、チャンキチおけさ、アンコ椿は恋の花、まつり」に合わせて日本舞踊をご披露頂きました。優雅な舞に利用者様も手拍子や振りを真似るなど、楽しんで頂けたようです。

## 11/17 臨床美術



今回の題材は『みのむし』でした。まずは型紙を使い、みのむしの顔を丸く切り出します。体の部分のみのには、和紙を細かく切ったものを折り重ね貼り付け、立体感を出していきます。同じ作業でも整列しているかのようにすれなく貼る方。感覚的にペタペタと貼る方。本物のみのむしのように不規則かつ分厚く重ねて貼る方など皆様それぞれに個性が出ておりました。最後に顔を書き入れ完成です。

## 11/25 大石幼稚園 歌の会



11月25日にお隣の大石幼稚園の園児さんたちが歌の会に来てくれました。年少さんのみんなは今回が初めての歌の会でしたが、音楽会の為に練習した曲をとっても元気いっぱいの大きな声で歌ってくれました。今年最後の歌の会になりましたが、利用者様は今から来年の歌の会を心待ちにされています。

## 11/26 歌声喫茶



11月27日に歌声喫茶を開催しました。12月も目前になり、日に日に寒さが厳しくなってきますが、歌声喫茶では春夏秋冬が感じていただける曲目を多く歌っています。今の季節に合った曲を歌うもよし、恋しい季節を思い別の季節の曲を歌うもよし。四季がある日本だからこそ生まれた曲ばかりです。

12月はお休みし、次回は年明け1月28日を予定しております。

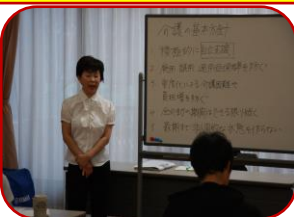
## 地域サロン（東町） 第8回目 11月28日（土）



今回の健康体操のテーマは“注意”について取り組みました。例えば、「人が、コップに水を入れて台所から応接間まで運ぶとき、コップの水をこぼさないように“注意”して、動線を確認しながら足元を見てつまずかないように歩行する。」動作の中に、“注意”と動作が重複しています。同時に二つ以上の行為（動作）をするという訓練は、加齢の伴う身体機能の低下や認知症予防に効果があるということをわかりやすく説明をしていただきました。

実際の体操では、足踏みをしながら足し算をしたり、足踏みをしながら講師とジャンケンで勝負したり、足踏みをしながら指折りをしていくなど、最初はなかなかうまくいかず、皆さん大笑い。少し慣れてくると、皆さん真剣に取り組んでいただき1時間があったという間に過ぎました。昼食は、純和風メニュー（ゆかりご飯、鯖の西京焼き、野菜の煮物、ほうれん草の白和え、味噌汁など）で、美味しく頂いてもらいました。午後からは、看護職員からの「健康ワンポイント講座」は、インフルエンザの流行の時期に入り、高齢者の皆さんが注意しなければならないことや予防について説明がありました。皆さんの前向きさに頭が下がります。

## 「安全な介護」実技研修 11/9・10 講師：下山名月氏（生活とリハビリ研究所）



昨年に引き続き、下山名月氏に2日間に亘り来ていただき実技研修（基本篇）を開催しました。

「自立支援の考え方」を学び、実践としての介護技術「立つ⇄座る」「座り直す」「移乗」「臥位から座位」、基本動作の介助のポイントを学びました。

## 京都歯科医療技術専門学校で「口腔ケアの取組み」を紹介 11月30日



歯科衛生士が非常勤講師をしている関係で、歯科衛生士学科の3年生の学生さん対象に1時間の枠を頂き、「特別養護老人ホームでの口腔ケアの取組み」について紹介をさせていただきました。

学生の皆さんは、特別養護老人ホームでの実習が終わったばかりのこともあり、私どもで作成したDVDに真剣なまなざしで視聴いただきました。

## 各ユニットで理学療法士によるグループ体操を始めました！ 11月より



「滋賀県要介護度改善推進モデル事業」の取組みとして、7月より理学療法士を非常勤で採用し、要介護度改善に向けて個別リハビリに取り組んでいます。11月からは、各ユニットにおいて、お昼前の15分間ですが、少人数でのグループ体操を実施しています。入居されている皆さんも積極的に参加を頂き、出来る範囲内で、楽しく体操に取り組んでいただいております。継続的に開催し、入居者さまの日常生活における動作・行動の改善に取り組んでいきます。

## 今月のデイサービス！



デイサービスもクリスマスモードに！利用者様手作りのクリスマスツリーやサンタが出迎えてくれます。デイルーム前の掲示スペースに展示しておりますので、施設にお越しの際は是非ともご覧下さいませ！

営業日：月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日（土曜日、日曜日が定休）

サービス提供時間：9時45分～16時00分

営業時間：8時30分～17時30分

利用定員：12名

※1日お試し利用を実施しています。（食事代500円要）

詳しくはデイサービス・リバプール(担当：山路)まで

電話 077-536-3111