

はっぴい デー

発行 / 印刷
社会福祉法人 正清会
賀宝の里白松苑
山口市佐山158
TEL 083-988-2555

かがほの
風

風

3月号

男性のデイサービス

賀宝の里のデイサービスを利用されておられる方は現在46名様。その内、男性は17名です。割合にして4割近くです。利用者の8~9割が女性というデイサービスが多い中、賀宝の里では多くの男性にご利用いただいており、感謝でいっぱいです。

筋トレをされたり、散歩（歩行訓練）に出かける方。認知症の予防にと、脳トレのプリントを一生懸命される方々まで読まれる方。囲碁や将棋の勝負をされる方。詩吟やカラオケを楽しむなど、個人個人、思い思いの時間を過ごしておられます。男性は高齢になると一般的に、集団行動が苦手になります。孤立しやすくなると言われています。故にデイサービスの利用率も低くなるのですが、賀宝の里に来下さる方々は、個々の時間を大切にしながら、時には仲間との会話を楽しむ、本当に素敵な方ばかりです。



足腰機能アップ教室、体と脳の機能アップ教室を開始し、脳短時間の利用也可能になるなど、より使いやすくなりました。男性の皆さん、デイサービスで新しい出会いや趣味を見つけ、楽しい時間を過ごしながら、第二第三の生きがいを見つけてみられませんか？もちろん女性の皆さんも大歓迎でございます！

3月のかがほ

- 6日 《移動美容室》カンテック
- 7日 《サークル》カラオケ喫茶
- 14日 《サークル》銀幕同好会（映画）
- 15日 《体験学習》ふれあい体験
佐山小学校4年生18名の皆さん
- 16日 《定例ボランティア》茶道の会
『みどり会』本永敦子先生ほか
- 21日 《定例ボランティア》うたりハの会
『生田音楽教室』生田尚子先生
『サークル』出かけよう会
- 28日 《サークル》賀宝生花教室

毎週金曜日 すぎや百貨店移動販売
ヤクルト移動販売

予定は変更することがあります

節分祭



起き上がりのお手伝い



- ①なるべく体を近づけて、足は肩幅に開きます。
- ②手をひざ下と肩に入れて、お尻を支点に回転させると、腰への負担が軽くなります

立ち上がりのお手伝い



自分で立ち上がるうつされている時は、手を腰に添えてあげると、重心が安定して、立ち上がりやすくなります。

ベッドへ移るときにも、床用でありますね。よくズボンの後ろを無理やり引張り上げる人がいますが、下着が食い込んで痛いです。

何をするときにも最初に声をかけてあげることが大切です。何をされるのが不安のままでは、緊張してかたくなり、協力を得られません。「重いのに座りますよ」と声をかけて同意を得ることで安心され、介助がしやすくなります。立つきなど「セーの！ ！」「のさ！」などと声をかけてさらに立ちやすくなります（松下）



- ①足を開き、腰を曲げて落とすと安定します。
- ②不自然に身体を曲げると不安定になり、腰痛の原因になります。介助者は身体で本人の移動する方向を妨げないように、足を移動する方向に向けておくと良いです。
- ③持ち上げるのではなく、シーソーのように膝やかかとを支点にして自分の体重をかけることで、負担が軽くなります

①重いのに座ると視点が低くなり、押す人よりも、スピードが速く感じます。ゆっくり押してあげてください。

- ②また段差で足先をぶつけやすいので、必ず靴やスリッパでガードします。
- ③坂道は筋肉が弱めで、ぐり大股です。下りは恐怖心の転倒感と、スピードの調整がしやすい後ろ向きです。



重いでのお手伝い

〒754-0894 山口県山口市佐山158番地
Tel 083-988-2555
Fax 083-988-2552

【尊厳・敬愛・和】
社会福祉法人 正清会
かがわ
賀宝の里 白松苑

メール：kagaho@hakusyoen.jp
ホームページ：<http://www.hakusyoen.jp>

生活から暮らしへ

- ずっと普通に「暮らす」
○特別養護老人ホーム
ぼたん るり やまぶき
(全室個室・ユニット型)

施設から住まいへ

- いつも、私の「住まい」
○ショートステイ
もえぎ
(全室個室・介護予防対応)

他人ごとから自分ごとへ

- 「自分のこと」のように親身な対応
○デイサービス

(土曜日 & 祝日も営業・介護予防対応)