

リハビリのツボ



こんにちは。作業療法士の高岡です。

車椅子は移動の自由を確保し、転倒のリスクを防ぐことで安全に移動できるほか、外出や社会参加の機会を広げてくれたり、自立した生活をサポートしてくれます。

車椅子には様々な種類がありますが、まずは4つタイプの車椅子を紹介します。

①自走式車椅子

- 利用者が大きな後輪を手で回して操作できるタイプ
- 自立して移動したい方に適している



②介助式車椅子

- 小型の後輪を備え、介助者が後ろから押して操作するタイプ
- 軽量でコンパクト、狭い場所でも使いやすい



③ティルトリクライニング車椅子

- 座位姿勢を保つのが困難な方向き
- 体圧を分散し、姿勢保持を助ける



④電動車椅子

- 車輪を電動モーターで動かす事ができる
- 筋力が弱い方や長距離移動が多い方向き
- 使用には認知機能が保たれている必要がある



車椅子には上記とあわせて様々な種類があります。車椅子を選ぶ際には、利用者の身体状況や生活スタイル、使用環境にあったものを選ぶことが重要です。気になる事があればリハビリスタッフにご相談ください。

次回は①の車椅子を例に体に合う車椅子の選び方についてお話します。



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



職員FILE No.286



あったかいの里

こんにちは。事務員の高島です。

最近、頭痛・めまい・肩コリ・首コリ・関節痛・老眼など体の不調が気になる40代です。避けて通れない更年期問題がついに我が身にも降りかかってきました。繁忙期には気休めの栄養ドリンクが手放せません。耳はツボが多いので揉むと良いと聞けばマッサージしたり、この栄養素が良いと聞けばサプリメントをとったり、話題の乳酸菌飲料を飲んだり、だましだまし何とか頑張っています。

更年期といえば…実は高井の里職員の8割以上が40オーバーなんです。その中でも40代が一番多い年代で働き盛りの仲間がいてとても心強く感じています。昨今どこも人手不足だと聞きます。特に医療・介護業界は人が居なくては成り立ちません。皆さんのお世話を懸命にする看護・介護職員の姿を見て、本当に頭がさがります。

誰もがいつか介護が必要となる歳がやってきます。そろそろ親の介護問題も視野に入り、他人事ではないなという思いが高井の里へやってきてますます強くなりました。

事務員として相手の立場になり寄り添った対応ができるよう、これからも日々精進してまいります。

行事&クラブ予定

3月 各階にて春の作品作りを
随時行っていきます。

3月11日 習字クラブ

※感染対策を行いながら実施しています。

皆さん、こんにちは！

2階では2月20日に大運動会を開催しました。赤チーム、黄チームに分かれて競技を楽しみました。花紙で作った花をうちわに乗せて隣の人へ送り、大きな桜の木を完成させたり、『運命の赤い糸ゲーム』と名前を付けた、両側から赤い紐を引き合う競技は皆さん始まる前から「どの糸を引こうか」とキョロキョロ…真剣な表情で大盛り上がり♪♪
2月ギリギリということで節分行事を兼ねて「鬼は外!!」「福は内!!」と掛け声をしながらの玉入れも皆さんいい顔で楽しんでいただきました。

僅差で赤チームが優勝し、バンザイ！と大きな声で喜ばれ、利用者の皆さんと職員も楽しい時間を過ごせました。(*^_^*)





デザート～しん



2月13・14・15日の3日間、
 ブラウニーと卵プリンをバレンタインのおやつとして
 皆さんで食べました。
 厨房にあるホイップクリームを乗せアレンジを行い…いつもより
 少し豪華なおやつになりました。
 いつもと違うおやつの為「このチョコどこに売ってるの?」「しっ
 とりとしていて美味しかったわ。」と色々なお言葉を頂きました。
 今後もこのようないつもと違う季節にあったおやつを皆さんで食
 べたいと思います。



職員FILE No.285



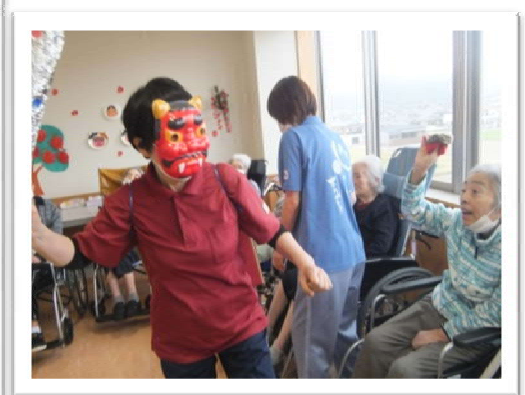
2階で勤務しております、作業療法士の松本玲子です。
 1月にハピネス椿という老健からやってきました。病院から来られる方がほとんど
 だと伺います。なにぶん不慣れな点も多いですが、よろしくお願いします。
 私の最近のマイブームは小旅行です。子供や友人たちと、思いつくままドライブする
 のが休日の気分転換です。先月行って感激したのは、香川の高屋神社です。
 天空の鳥居と言われる神社です。近くに寄ったついで、と軽い気持ちで伺ったので
 すが、思いのほか急斜面の山道で、上りながら来たことを何度も後悔しました。
 でも、インバウンドの方たちと交流できたり、山頂から観音寺の街並みを拝めたことは、いい思い出になりまし
 た。



松山に来て早8年。広報の仕事をしていた20代で
 リハビリの仕事に出会い、この仕事をしたい!と作
 業療法士になりました。
 各地転々となりましたが、出会う人に恵まれ、巡りめ
 ぐって高井の里にやってきました。こちらで触れる
 であろうご縁を、ひとつひとつ、大切にしていきたい
 と思います。
 どうぞよろしくお願いします。

3階

2月4日にお手玉を使用して豆まきをしました。
 赤鬼と青鬼がきてくれたのでみんなで鬼の背中
 のカゴに玉入れをして楽しみました。
 掛け声は「鬼は外!!」「福は内!!」大きな声も聞こえ
 ていました。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)