

ゆめが丘新聞

令和六年七月一日

発行所
老健ゆめが丘

広報誌

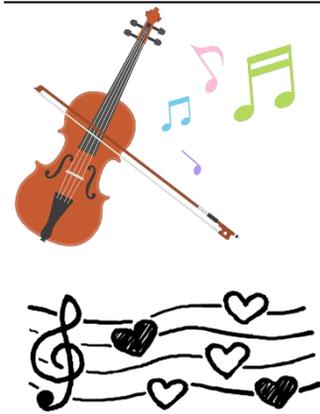
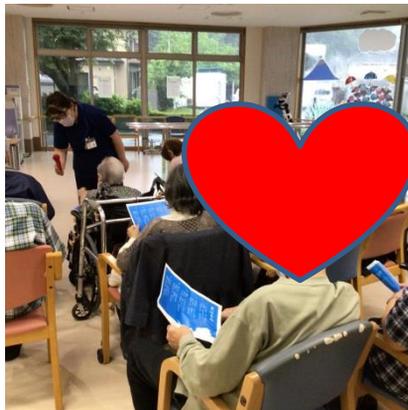
ピアノコンサート開催

4月6日にピアノ演奏のボランティアに来て頂きました。施設全体で合同開催になります。普段はあまり交流がないデイケアの職員による体操や歌に入所されている方も楽しまれました。



6月18日には前回来て

頂いたピアノボランティア以外に、バイオリンボランティアにも来て頂きました！今回は諸事情により施設全体で演奏会を行う事が出来なかつたですが、参加された利用者様は生演奏にとっても喜ばれていました。今後も定期的に来て頂ければと思います。



委員会紹介

「看取り委員会」

「看取り」とは、近い将来死が避けられない人に対し身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減するとともに、人生の最後まで尊厳のある生活を支援する事と定義されています。たとえ意識が無くなった状態でもご本人様のストレスをできる限り軽減し、自分らしい最期を迎える一助となればと日々活動しています。今迄個別にお好きな歌手の曲を流す等、都度ご家族と連携し対応して参りました。今後は引き続き個々に寄り添った対応を続けていくと共に、ご本人様だけでなくご家族様に対する配慮が必要となつてきます。ご本人様の身体に起こりうる経過やご家族様の「看取る事」への心積もりをフォローできるようにパンフレットを作成し、運用していきます。



ボール体操 レク

5月のデイケアのレクリエーションは、GWの期間に、お一人様につきボール使った体操を行いました。汗を流した後は、ポカリスエットで水分補給しました。皆様に良い運動になったようです。



紫陽花 パフェ作り

6月のデイケアでは、おやつレクでパフェを作成しました。白桃のムース、生クリームにゼリーと色鮮やかに、出来上がりました。皆様の笑顔で梅雨空も晴れ間に変わりました。



利用者様作品紹介

今月号ではデイケアの「利用者様の作品を紹介したい」と思います。手先が器用な方、絵の上手な方も沢山いらっしゃるので、是非見ていただきたいと思いましたが、載せさせていただきます！



リハビリから運動紹介

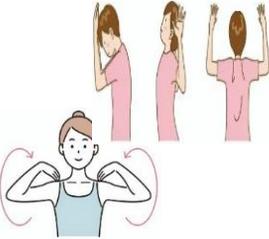
テレビやパソコン、スマホを見るために同じ姿勢で過ごしたりして肩こりになっていませんか。肩こりは肩周囲の筋肉が緊張した状態が続き、血流が悪くなることで生じることがほとんどです。肩関節を構成するもの一つとして肩甲骨があります。肩甲骨には肩関節に関わるたくさんの筋肉が付着しており、肩甲骨を動かすことで肩こりの改善に大きな効果があります。そこで今回はその肩甲骨周囲の運動をご紹介します。

肩甲骨の閉じ開き

腕を前に閉じた時、肩甲骨は開きます。腕を開いた時は肩甲骨が閉じています。この肩甲骨の閉じ開きを意識して行いましょう。

肩回し

腕だけではなく肩甲骨の動きを意識して行いましょう。



昭和の日



行事食

今ご紹介した運動は、肩の痛みがある場合は無理して行わないようにして下さい。また医師などから運動を制限されている等がある場合は医師の指示に従って下さい。

医療法人徳洲会
介護老人保健施設 ゆめが丘
〒245-0016

神奈川県横浜市泉区和泉町1202

電話番号 045-800-1717

FAX番号 045-800-1716

施設見学・ご相談等受付しております。

