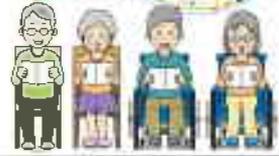


今から

体ごと



私達が、歩く・走る・食事をするといった行動ができるのは「筋肉」のおかげです。

筋肉は、脳から指令を受けて、全身の様々な動きを行っています。又、筋肉の軸となる「骨」も、私達の行動には欠かせないものです。筋肉や骨は一般に20〜30歳代をピークに徐々に衰えていきます。特に、65歳を過ぎた頃からは、退職などにより生活スタイルが変わりやすく、運動量や食事は大きく減り筋肉・骨の衰えが加速します。

「人生100年」と言われる現代、シニア世代の方がいつまでも自分で自由に行動し、好きな物を食べて元気



な生活を続けていく為に、今こそトレーニングに取り組みしましょう。



現在、「デイケア」ことは「認知症高齢者の社会的孤立感やとじこもりを防止し、日常での生活維持を計る事や在宅での機能向上のために上下肢のストレッチ・体操など様々な活動に取り組んでいます。

同時に記憶力低下予防のために、クイズ問題や、質問を出し利用者一人ひとりの緊張をほぐしながら関心を引き付ける事で、個性・モチベーションを高め、周囲とのコミュニケーションの場を楽しみ共に作ることをとても大事にしています。

「もう若くもないし、歳だからトレーニングしてもきつい。むしろ体を壊さないか心配」と言った家族・利用者さんからの不安の声もありますが、その日の体調に合わせた体の動かし方や無理をしない楽しみ方を提供します。

スタッフ一人ひとりが親身になり、安心かつ安全な在宅生活を維持出来る様今後も「楽しいトレーニング」を利用者さんと一緒に行っていききたいと思えます。

CW 師玉 健



精神科訪問看護

精神科訪問看護とは

一般的な訪問看護で行われるケア（血圧、熱などの確認・排泄処理など手を使った看護）だけではなく、会話を中心として、対象者やその家族のケアをしていく支援も行います。



在宅での生活に困り事はなにか、または困っている事に気が付かず生活に支障をきたしていないかが自宅の様子を観察する事で、外来だけでは見えない部分に入り込み、サポート・支援出来ます。身体的には元気であるが、認知機能の低下が著明であり、支援

が必要なのに介護度は低くサービスを思うように使えないケースは少なくありません。または、「まだ体は元気なのでデイケアには行きたくない、人の手伝いはいらぬ」と思う対象者もいます。

「デイケアことは」は、医療のデイケアであり、介護度に関係なく利用可能。自立支援制度で金銭的な負担の軽減も図れます。

昼間は「ことは」を利用し、介護保険でヘルパーの回数を増やし、時にはショートステイ利用と、医療と介護を上手に併用し、在宅での生活を応援します。

「デイケアことは」は医療のデイケアなので、浣腸や点滴などの医療行為も可能で、身体管理を必要とされる方も利用出来ます。

一日一日を大切にし、支援される側も支援する側も、笑顔の多い日を過ごしませんか？

マテリア・デイケアことはスタッフが全力でサポートします！



NS 山元 明香

いよいよ
流行の兆しを
見せ始めた
今年の
インフルエンザ

インフルエンザは、ただの重い風邪ではなく、重症化すると死亡する可能性もある恐ろしい感染症でもあります。

本格的に流行しはじめる前に改めてその予防方法をおさらいしておきたいと思えます。

予防方法はどれかひとつを行えばよいというものではなく、いくつものフィルターをかけることが大切です。

島ではまだ発症報告はそう出ていません。が、内地の方ではポツポツと報告があがってきているそうです。

これからの季節は体調不良を少しでも感じたら単なる風邪と軽く考えず、早めに医療機関を受診してください。

そして何より流行する前にワクチン接種をする事をお勧めします。

事務 大野 理恵



① マスク

うつされない、うつさない為にもマスク着用は有効です。マスクがない時に咳やくしゃみが出る時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、1m以上離れる事を心がけましょう。



② 手洗い

石鹸を使って手の甲・指の間・各指・手首をこすり、流水でよく流します。

こつした入念な手洗いによって、インフルエンザ以外のノロウイルスなどの感染症も防ぐ事が出来ます。

③ ワクチン

ワクチンを接種したからといって感染リスクがゼロになるというものではありません。

その人の持っている免疫力を高めるため、インフルエンザ自体を発症しづらくします。

また、発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。



～お知らせ～

以前は Facebook(メンタルクリニック Materia)のみでしたが、LINE と Instagram でのアップも開始しました。訪問看護や、デイケアの日常などを度々アップしていきますので、ぜひチェックして見て下さいね～



【Facebook】

メンタルクリニック Materia
デイケアことのは



【Instagram】

名前 materiakotonoha



【LINE】

名前 デイケアことのは



【QR】

アドレス
<http://www.mc-materia.com>

デイケア ことのは
住み慣れた集落での生活をサポート

認知症専門スタッフ

作業療法士の
個別リハビリ

医師と介護のWサポート
365日対応

お試し利用実施中!!
介護を一人でがんばらずにお気軽にご相談下さい。

来年もよろしくお願ひいたします



デイケアことのはスタッフ一同