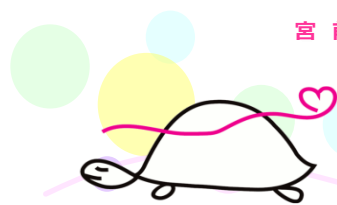


宮前ふれあいの家認知症対応型通所介護



優っくりデイサービス

優っくり宮前

令和元年11月号

宮前ふれあいの家[優っくりデイサービス]
TEL 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162
住所 杉並区宮前5-17-15
Eメール miyamae-day@foryou.or.jp

miyamae.foryou.or.jp



随時情報発信中!



優っくりデイサービス、今月のトピックス



役割支援のご紹介です!



人は、社会の中の一員として様々な役割を持って生きています。男性・女性、父親・母親、先輩・後輩、友達、顔見知り・・・など、あらゆる場面で役割を果たしています。これらはすべて他者との関わりの中で生まれます。優っくりデイをご利用のみなさんも、他のご利用者の方々と日々一緒に過ごされることによって、あらゆる場面で、その役割を果たしていっています。楽しくおしゃべりを楽しめたり一緒に体操・ゲームに参加されること、声を合わせてみんなで歌うことなども全て他者との関わりです。



時に、『お手伝い』という言葉で表現されることも多いですが、個々人には、できることをしていただくことで、無意識のうちに社会参加を自覚していただくことができます。「ありがとうございます」、「助かりました」などの一言で、例え一瞬であってもご自分の自尊心を高めることにも繋がります。

様々な役割を果たしていただくことによって、お一人おひとりの『できる力』を維持することは、その人らしく生きていくうえでも大切なことだと考えています。

●専門職からのワンポイントアドバイス

多剤併用による体質の変化に注意しましょう。

高血圧、関節痛、糖尿病、不眠、便秘など、多くの症状を抱えているために複数の診療を受け、その結果として、複数の薬が処方されることがあります。このように多種類の薬を服用することを『多剤併用』といいます。

2種類以上で効き目が強くなり過ぎたり、反対に拮抗して弱くなることもあります。そのために体のふらつき、転倒、食欲不振、認知機能低下、排尿障害などの副作用が出ることがあります。それらを防ぐため、私たちにできる対策として、お薬手帳は一冊にし、かかりつけの薬剤師を作ることも大事です。健康相談、介護相談にも乗ってくれます。

看護師 永田



優っくりデイサービス 空き情報 10月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
○	◎	◎	○	○	△

入浴(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
△(要相談)	○	△(要相談)	○	○	△(要相談)

(○:余裕あり △:残りわずか) ※入浴方法・回数等はお相談ください。

(10月25日現在)



夕食サービスを実施しております。是非ご利用ください！(詳細はお電話でも承ります。)

お弁当のお持ち帰りは、ご利用日のみ可能です。



優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します！)



簡単ストレッチ！



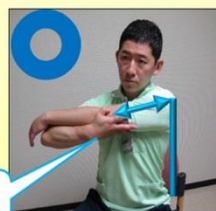
リハビリコーナー

【三角筋】～肩の筋肉のストレッチ～

効果

- 肩こり改善
- 可動域向上
- ケガの予防

片手で反対の肘を持ち
ゆっくり内側へ引きま
す。



目標回数(1日)
5～10秒×3セット

(注:回数は目安です)
痛みがある場合などは
無理せず中止して下さい。



体が回らないように
しましょう。

編集後記

お手伝いをお願いすると、いつもみなさんは快く引き受けて下さいます。中には、「きょうはいいの?」と、お声を掛けてくださることも少なくありません。前向きにご自分の役割を見出そうとしているみなさんに、少しでも多くの機会を提供できればと考えています。 宗田

