

～ラジオ体操第一のポイント～

ラジオ体操は(1)簡単に誰にでもできるもの(2)場所を選ばずすぐにできるもの(3)リズムに合わせて軽快に楽しくできるものをコンセプトに制定されました。ラジオ体操第一は「3分13秒」で行う究極の運動ともいわれています。幅広い年齢層が手軽にこなせる内容であることも優れたポイントでしょう。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」が期待できます。今回は意識してほしいポイントを紹介します。

(参考文献:「Medical News Hospita Clip」URL:「<https://www.hospita.jp/medicalnews/20190815a/>」より引用)

- 1. 伸びの運動**
ゆっくり高く腕を上げ、背筋を伸ばす!
- 2. 腕振りと脚曲げ運動**
かかとの上下運動と腕振りをリズムカルに!
- 3. 腕を回す運動**
腕や肩の力を抜き、大きく回す!
- 4. 胸を反らす運動**
深い呼吸を意識して、顔を上に上げすぎない!
- 5. 体を横に曲げる運動**
前かがみにならない、腕は真横から上げる!
- 6. 体を前後に曲げる運動**
首・肩の力を抜き、弾みをつけましょう!
- 7. 体をねじる運動**
下半身が腕の勢いにたられないように!
- 8. 腕を上下に動かす運動**
号令を声に出し、力強く素早い動きで!
- 9. 体を斜め下に曲げる運動**
胸を反らせる時は、肘を伸ばし大きく息を吸う!
- 10. 体を回す運動**
肘を伸ばして、大きく回すことを意識!
- 11. 両脚で飛ぶ運動**
前半は軽く開脚飛びは大きく!
- 12. 腕振りと脚曲げ運動**
平常の脈拍に戻るよう ゆったりと!

最後はゆっくりと深呼吸

Vol.5

ら・ぱーす通信

発行日 令和5年4月1日
 <編集・発行>
 社会医療法人 積心会
 介護老人保健施設ら・ぱーす
 ら・ぱーす通信編集委員
 札幌市北区篠路町上篠路6番286
 電話 011-774-1131
 ホームページ
<https://www.teishinkai.jp/lapaz/>

**タクティールケア
インストラクター
セラピスト紹介**

JSCI日本スウェーデン福祉研究所
シルヴィアホーム認知症緩和ケア
看護・介護教育研修センター

当施設では、スウェーデン王立財団法人「シルヴィアホーム認知症緩和ケア教育プログラム」の理念を基に看護・介護を行っています。スウェーデンの高齢者福祉では、人格を尊重するスウェーデン福祉の理念がどのような状況においても反映されています。認知症緩和ケアを実現する中で安心感、信頼関係はとて大切なことです。シルヴィアホームの認知症緩和ケアでは、補完的な療法「タクティールケア」を通して、利用者とのコミュニケーションを築いています。「タクティール」という言葉は、ラテン語で「触れる」ということを意味する「タクティリス (Tactilis)」からきており、指圧や痛感刺激するマッサージではなく、その言葉の由来通り手のひらを使って、相手の手足や背中を柔らかく包み込む様に触れます。これにより皮膚と皮膚を通して、互いにコミュニケーションをとることができます。また、認知症によくみられる不安や恐怖心の軽減、QOL(生活の質)向上にも繋がります。

医療法人 積心会介護事業では、現場のケアスタッフがこの理念・手法を学び日々の認知症ケア、利用者とのコミュニケーションに導入しております。平成19年5月より日本スウェーデン福祉研究所の協定を受け、北海道内の「シルヴィアホーム認知症緩和ケア看護・介護教育研修センター」として研修事業を行っております。

セラピスト 秋山 セラピスト 吉田 セラピスト 廣山
 セラピスト 高松 セラピスト 畑 インストラクター 笹田 セラピスト 樋口

前回ご紹介した、スウェーデン発症のタクティール®ケア
 ら・ぱーすには、JSCIシルヴィアホーム認定インストラクター(1名)とJSCI認定タクティール®ケアセラピスト(6名)が在籍し、北海道唯一の中核センターとして様々なセミナーを開催しております。
 一般職員もタクティール®ケアI認定取得者(38名)、認定取得に向けセミナーを受講して練習を重ねている職員(25名)が在籍し、デイケアをご利用されている方や入居されている方を対象に「背中」「手」「足」のタクティール®ケアを適宜施術しています。



季節の変わり目にご注意を！ ～春先に起こりやすい便秘の原因と予防～

介護老人保健施設 ら・ぱーす 管理栄養士の久保です。
昨年7月に入職し、施設やデイサービスの利用者様の栄養ケアを担当しています。
お食事や栄養のことで確認したいことがあれば、お気軽にお声がけください。

<今回は「便秘」について>

厳しい冬の寒さが徐々に緩むとは言え、朝晩はまだ寒さが残るこの時期。激しい気温の寒暖差に加え、新年度・新生活など生活環境の変化、花粉症などが重なり、春先は体調を崩しやすく、便秘も起こりやすい時期と言われています。原因と対策を知って、『快腸』な春を過ごしましょう！

1. 便秘とは

便秘とは体の外に出すべき便が、十分かつスムーズに出せない状態をいいます。一般的には週2回以上の排便のない状態が1か月以上続くことが便秘の目安とされていますが、排便習慣は個人差が大きく、回数だけでは判断できません。

排便回数が少ない上に、お腹のハリや残便感、便の形態がコロコロで硬い、下剤や排便を促すお茶などを常用している場合は、「便秘」もしくは「便秘傾向」と考えられます。

2. 便秘が原因で起こる不調

- ・腹部の膨満感、ガスがたまる
- ・残便感
- ・体臭や口臭
- ・肌荒れ
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・イライラ・だるさ
- ・痔



胃や腸などの消化器官は副交感神経が優位に働いている時、つまり「リラックスする時間」や「睡眠時間」に活動が活発になります。また、運動などや目覚めの水や牛乳なども腸を刺激するので効果的です。(体が冷える場合は白湯でもOK)

休息、運動、食事を規則正しく、バランスよくとることが便秘予防に大切です。

便秘予防レシピ ～キムチなっころ～

材料：納豆・キムチ

作り方：納豆にキムチをいれるだけ～

2つの発酵食品で、食物繊維だけでなく腸内環境の改善も期待できます

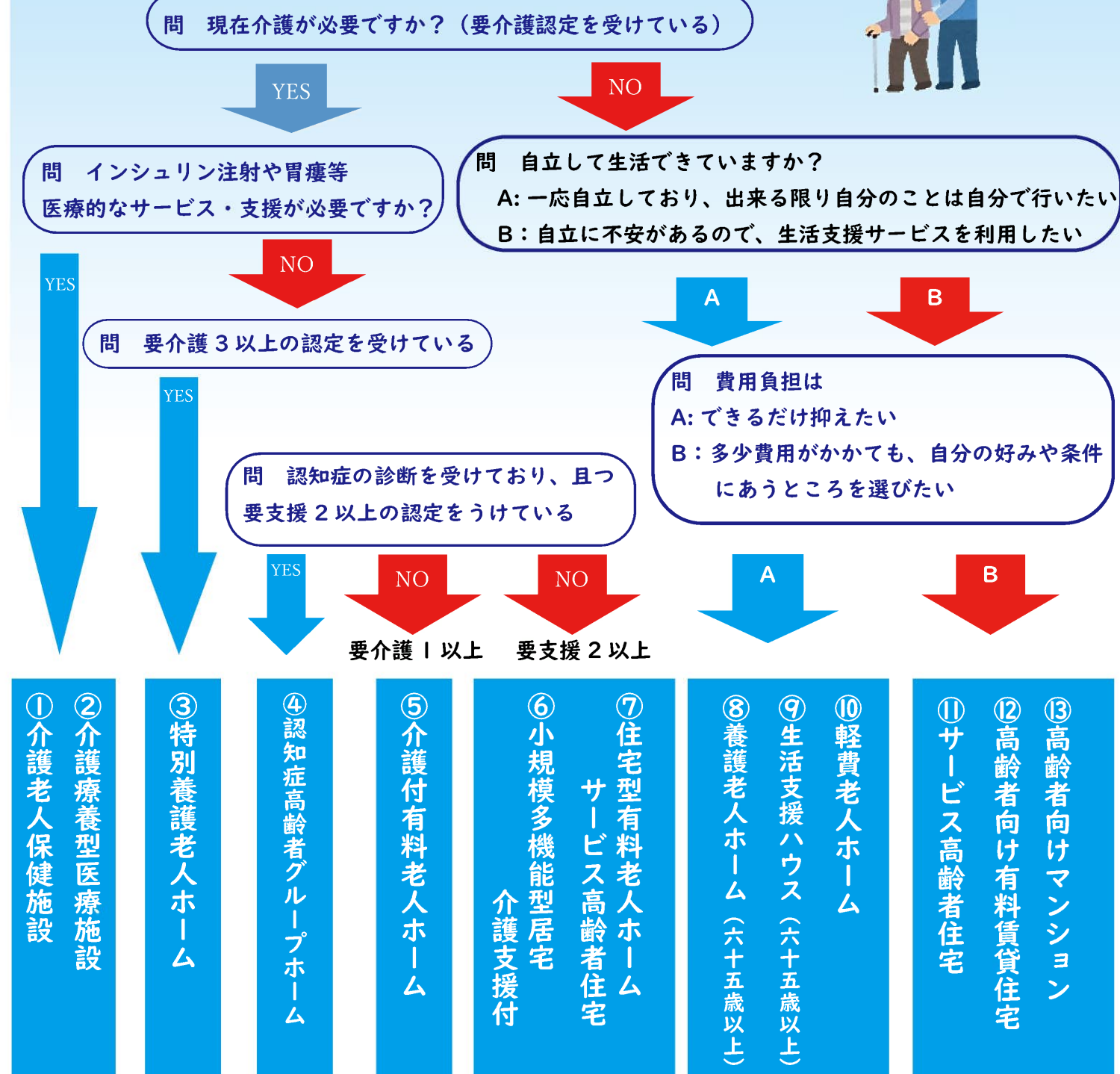


高齢者の住み替えについて

当施設の入所のご相談を受ける際に関連して、住み替えをご検討される声も聞かれることから、今回は高齢者施設・住み替えに関する情報発信をしていきたいと思ひます。



高齢者ホームを選ぶチャート



※あくまでも、おおよその目安です。個別のケースに応じて異なることがあります。

①当施設の種別でもある介護老人保健施設は、本来は在宅復帰を目指すための施設であり一生療養をする施設ではございません。ただし、ケースに応じて長期療養ができる施設の待機期間の間、ご入所できるようご相談に応じる場合があります。

