はじめまして！“高石みみともセンター”です

9月から、旧耳原高石診療所で「高石みみともセンター」が始動しました。耳原鳳クリニックへの無料送迎バスの待ち合いとしてだけでなく、多くの方に集まっていただけるような場所を目指しています。

早速、友の家「きらら」での開催が手狭で困っていた「書道サークル」が、センターに引越してきました。また、スクエアステップサークルが誕生し、月一回でもセンターに来るきっかけになれば、と考えています。「誰もが気軽に来られるカフェ」構想もありますが、実現にもう少し時間がかかりそうです。

バス待ちの方と話が出来るようになり本来目指していた相談活動にも少しは近づけたかな？とも思います。今でも「調子が悪いので診てください！」と診療所の統合をご存じない方の来訪が、週に1・2件はありますが、鳳クリニックのご案内をしながら、元気な時にも来ていただけるセンターをめざし、活動の輪をひろげていきたいと思います。

高石ブロック　事務局

好評です！ 新金岡支部バザー

友の家の自転車置き場で、8月・1月以外の毎月第2土曜日にバザーを開催しています。

最近では、世話人さんの知人やサークル利用者、休職中の組合員さんや地域の方がチラシを見て昼食づくりや販売の手伝いの申し出も。更にサークル利用や「いつでも元気」読者につながったりします。又、当日にバザーの品物が届けられ即売したり、隣のそば屋の順番待ちの方が待っている間に買い求めて下さることも度々。

販売するのは、衣類、食器類、手作り作品、メリアガーデンの野菜類と多様。先日は、古いビデオを10枚、「懐かしい」と購入する方がいました。2、3年前から、常連の男性の方が増えてきました。売る側の少しでも高く・買う側の少しでも安くという駆け引きが行われ、つい負けてしまいますが、「来たからには一品でも買いたい」と購入する方もいます。

バザーの収益は、事務所の水光熱費や活動費等に還元されています。

新金岡支部　長井佐智子

介護の現場から㉜

みみはら高砂クリニック 通所リハビリテーション

みみはら高砂クリニック
通所リハビリテーション
村下　奈美

通所リハビリテーションとは、医師の指示のもとリハビリの専門職による機能訓練を受けていただく施設です。身体機能の維持や回復を目的としており、リハビリ以外でも入浴や他者との交流も図ります。半日型のデイケアとして午前の部・午後の部があり、利用対象は要介護認定を受けた要支援1～2・要介護1～5の方となっています。

デイケアでは、一人ずつリハビリテーション計画を作成し、身体状況に合わせた運動メニューを提案します。

午前・午後の主な日課は、到着後はバイタル測定をおこない、理学療法士による個別リハビリ。その後、油圧式マシーンを用いて、機能訓練・入浴が必要な方には介護職員の介助で入浴。帰宅前の30分は、職員がピアノを弾き、みなさんで一緒に歌う時間もあり、楽しく過ごしていただいています。

利用者から「運動していたら頼りなかった足がしっかりしてきた」「マシーンの時間を延ばしたい」等のうれしいご意見が聞け、職員も励みとなり、嬉しくなります。

運動をする機会を持つことで、在宅生活において利用者がお元気で、その人らしく日常生活を送って頂けるよう職員一同、願っています。

鳳支部はじめてのフレイル予防体操教室

9月18日(水) みみはら鳳クリニック3F

9月18日に鳳支部で初めてのフレイル予防体操を行いました。この日は残暑厳しい中、25人と多数の参加者でした。

「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の〝中間〟の段階を指します。多くの方はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられます。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気付き、正しく治療や予防する事が大切です。

説明が終わってから「フレイル診断基準」に添って握力、5回立ち上がり、歩行速度を測定。その後は、フレイルの原因について筋肉の衰え、歩行、立つ、階段やバランスをとるのに欠かせない大腿四頭筋、膝回りやももに特化した筋トレを教えて頂きました。参加者全員一生懸命取り組んでいました。

自宅で特別な器具は使わず手軽に取り組めるのが継続に繋がると思います。トレーニングで基礎代謝を効率的に向上させ、太りにくく、痩せやすい身体づくりを目指したいと思います。

このような「健康運動指導士」と言うプロの方の指導は心強く、気持ちがポジティブ思考になり、これからも続けて頂けたら有難いですね…。この場を設けて頂けて感謝の気持ちでいっぱいです。

最後に熱中症予防のポイントを教えて頂いて解散しました。

窪田美代子