

もえぎ便り 夏号

発行 / JA高岡もえぎの里
〒933-0816 高岡市二塚339-2
電話 0766-26-7470
平成28年7月発行



バラ園に行ってきました！

新緑が美しい季節となり、地域密着型デイサービスもえぎの里では、6月上旬、萌ぎの会ボランティア様の協力のもと、おとぎの森バラ園へ出かけました。満開に咲きほこったバラに囲まれ、お話をしながらゆったりと散歩をし、楽しいひと時を過ごしました。また自然を感じ、穏やかな気持ちになりました。ご利用者様からは、「わ～近くで見たら、花がきれいやね」「家族は忙しいし、自分では行かれんもん。楽しかったわ。ありがとうね」と嬉しい声が聞かれました。



もえぎの里 100歳プロジェクト

ディサービスもえぎの里では、昨年に引き続き『足腰じょうぶで元気に100歳』のスローガンのもと、転倒せずに暮らせるように下肢筋力強化のための運動（かかと上げ・つま先上げ・膝の曲げ伸ばし・もも上げなど）を行なっています。また、もえぎの里の運動指導員が中心となり、普段の生活に必要な筋力を鍛えるために作られた「ズンズンドコドコ収穫体操1」（上半身中心の運動）「ズンズンドコドコ収穫体操2」（下半身中心の運動）も行なっています。「いつまでも自分の足で歩きたい」「自分の事は自分で行いたい」というご利用者様の思いを大切にし、筋力アップに取り組んでいます。



▲ズンズンドコドコ収穫体操パート1の様子

午後からは、日常生活の維持・向上、在宅での生活を継続できるよう、お茶くみ・タオルたたみ・コップ洗いなどの生活リハビリや、お一人お一人にあった個別機能訓練（階段昇降・平行棒歩行・タオル体操・フロア内歩行など）を提供しています。ご利用者様からは「体操のおかげで自分で背中が洗えるようになってきたよ」「ここに来た時は不安やったけど、だんだん安心して歩けるようになってきたわ」など嬉しい声が聞かれます。



▲タオルを使って下肢筋力アップの様子



▲階段の昇り降りの様子



▲歩行練習

『できることはもっとできるように、できないこともできるように』を目標に、ご利用者様が明るく元気に自立した生活を送れるよう、これからも支援していきます。

無理せず楽しく体操を♪

みなさんもやってみてください！

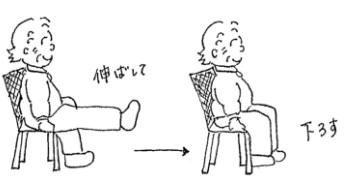


ズンズンドコドコ収穫体操 パート2

①足首回し(足首の関節をほぐす)



②足首ストレッチ(下肢の筋肉をほぐす)

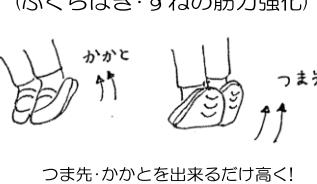


ねらい 転倒予防～じょうぶな足腰を！

注意 ①動かしている筋肉に注意を向けて

②痛みのある人は無理せず出来る範囲で

③つま先・かかとの上げ下げ
(ふくらはぎ・すねの筋力強化)



つま先・かかとを出来るだけ高く！



午前中のメニュー

- ①基本の下肢体操
- ②ズンズンドコドコ収穫体操パート2
- ③基本の下肢体操
- ④ズンズンドコドコ収穫体操パート1
- ⑤口腔体操

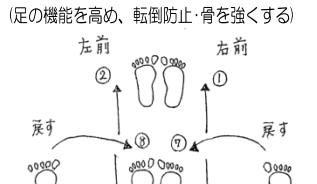
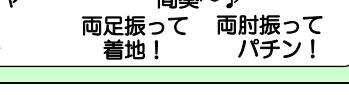
④膝の曲げ伸ばし(ももの前側の筋力強化)



⑤膝かかえ(おしりのストレッチ)



⑥足踏み(足の機能を高め、転倒防止・骨を強くする)



無理なく上げられる高さが効果的

⑦ズンズンズン ズンドコ チャチャチャ

両足踏み 片足踏み

間奏～♪

両足振って両手振って着地！ パチン！

⑧ズンズンズン ズンドコ チャチャチャ

左前 右前 左後 右後

左横 右横 左横 右横

ケアマネジャーによる「介護の豆知識」

要支援のみなさんへ

平成29年4月から

介護予防・日常生活支援事業がはじまります！

「訪問介護（ホームヘルプ）」と「通所介護（デイサービス）」は市町村が行う「介護予防・日常生活支援事業」に変わります。これに伴い、NPOや民間企業・ボランティアによるサービス提供が可能となり、1人1人の状態にあった多様なサービスが利用できるようになります。

生活支援・介護予防

いつまでも元気に暮らすために…



老人クラブ・自治会・ボランティア・NPOなど

もえぎの里 菜園



5月中旬、もえぎの里菜園では、心地良い風と太陽の光のもと、JA高岡若手職員の協力により、たくさんのお花とたくさんの野菜（きゅうりやトマト、里芋など）の植え付けを行いました。6月中旬には、色とりどりのお花が咲き、テラスでの歩行練習時や、大きな窓から眺めて、ご利用者様の癒しになっています。



脳トレで「脳を活性化！」

脳トレとは、思考力・判断力・記憶力等を高める為のトレーニング方法です。トレーニング次第で、脳の老化を防ぎ、ストレス発散や健康維持に繋がる効果があります。認知症の予防にもなる脳の活性化を実践しませんか？

隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、更に隣同士で足し算します。それを繰り返し最後の1桁の数字を答えてみましょう。

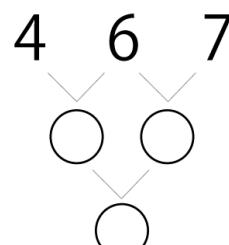
例題

解説

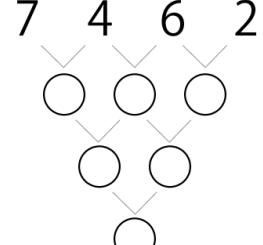
$$\begin{array}{r} 7 + 4 + 6 \\ \downarrow \quad \downarrow \quad \downarrow \\ 1 \textcircled{1} + \textcircled{1} 0 \\ \downarrow \\ 1 \end{array}$$

答え 1

①



②



納涼祭 8月9日(火)



健康相談会（あぐりっち佐野店にて）
8/20(土)・9/17(土)・10/15(土)

理美容(床屋さん)の日
7/28(木)・8/29(月)・9/28(水)

地産池消おやつ

7・8月
りんごヨーグルト

9月
とろろ昆布おはぎ

《ご協力頂いた方々》

皆様どうもありがとうございました。

J A高岡女性部（小勢・国吉・石堤・立野）各支部の皆様
萌ぎの会（能町・中田・石堤・立野・北部・東部・太田・守山）
各支部の皆様

《編集後記》

7月に入り、これから暑い日が続きます。食事をおいしくいただき、水分をしっかりと摂り、体をしっかりと休め、熱中症にならないよう気をつけましょう。私たち職員も全力でサポートさせていただきます。（広報委員・K）