

医療法人ガラシア会 介護老人保健施設 ニューライフガラシア 広報委員会 2021年8月発行 TEL 072-729-2346 FAX 072-729-7951



#### リハビリ通信



## ~ 自宅でもできる運動 ① ~

#### 新連載!

今号よりリハビリからお伝えする体操や最近の 話題などについて掲載していきたいと思います。

コロナ禍で外出自粛により運動不足が懸念されています、その上、近年の猛暑やゲリラ豪雨などの気候変動により、外出を控えることも増えています。

そこで自宅でもできる運動を取り上げます。外出が少なくなれば歩く機会も少なくなり、足の力の維持ができなくなります。まずはつま先立ちについて取り上げます。

支えを持って、立ち続けることができる 方から、一人でスタスタと歩くことが出 来る方まで、多くの方にお勧めできる運 動です。継続して行ってみてください。

### くつま先立ち>

効果:立つ、歩くために必要な、ふくらはぎの筋肉を鍛える 目的で行います。

頻度:最初は週2~3回程度から、1日10回を目安に。

注意点: ・体調が優れない方、各関節に痛みが強く出ている

場合は無理に運動を行わないで下さい。

・痛みが強く出る場合は運動を中止して下さい。

(出典元:公益社団法人大阪理学療法士会HP)



### ボランティア紹介 ~喜びのわかちあい~



臨床美術士皆木典子様

脳いきいきアート教室の皆木様です。月に1回、皆木様の指導のもと、アクリル絵具、透明水彩や和紙、金たわしやスポンジ等を用い、趣向を凝らしたテーマで季節ごとのコラージュ、グリーティングカード、水彩画、時にはグラスや紙皿に絵を描いた作品を制作し、その後作品について語り合います。一人ひとりの個性や感覚を大切に指導してくださっているので、同じ道具を使って製作しても同じものは無く、個性あふれた素晴らしい作品となっています。「参加されている方々がいつもキラキラした目で少年・少女のように取り組んでくださり情熱が伝わってくるのが印象的です。」とおっしゃっていました。作品はサークル終了後、老健玄関掲示板に展示していますので、是非ご覧ください。









100歳おめでとう。

子供、孫、ひ孫、家族皆を代表してお祝いの 言葉を贈ります。ここまで長生きしてくれると は思いませんでした。戦時中は従軍看護婦と して上海に駆り出され、戦後は貧しい暮らしの 中で苦労を重ね、大変でしたね。お陰で今の私 たちがあります。

9人姉弟だったのがとうとう最後の一人に なってしまいましたが、もう少し長牛きして子 や孫やひ孫たちの行く末を見守って下さい。 目指せ110歳。 長男:今石秀則

ハルミお義母さん、100歳おめでとうございます。 お義母さんが62歳の時お義父さんが脳梗塞で倒れら れ、北九州から大阪に来られました。障がいもある身体 の弱い息子の世話もあり、それからの生活が苦労が無 かったわけではありません。しかし、二人と生活したこ とによって、娘は心優しく育ってくれました。そしてそ の優しさは孫達にも引き継がれています。

甘い物が大好きな義母の食事制限等、健康管理をし てくださり、認知症も出ている義母にいつも優しく接し てくださるスタッフ皆様のおかげでここまで長生きす ることができています。ありがとうございます。これか らもどうかよろしくお願い申し上げます。

長男妻:今石美鈴



ハルミおばあちゃん、100歳おめでとう!

小学生の時に一緒に暮らし始めてから、たくさん の楽しい思い出ができました。学校から帰ってき たら、美味しい焼き芋を焼いたり、おぜんざいを 作ったりしてくれましたね。暴れん坊将軍が大好き なおばあちゃん、週末の夜に一緒に観るのが特別 な時間でした。時に厳しい面もあったけれど、明る くて、いつもユーモアいっぱいで、とんちの効いた ことを言っては周りを笑わせてくれていましたね。 100歳まで大病もせず、元気に歳を重ねてくれて ありがとう。これからも大好きなひ孫の顔を見せば 行くから、元気で長生きしてください。

孫 黒崎こず恵



2014年の夏祭り では、スイカ割り。

ご自宅から、デイケアに通っ てこられていたころからのお 付き合いの今石さん。「たった 95歳!」とおっしゃっていた のに、ついに100歳!いつも 明るく、ベッドでの時間が増え た今も、冗談をおっしゃったり、 素敵な笑顔を見せてくださり 励まされます。

まだたった100歳。これから も健やかにお元気で。

スタッフ一同

# ccccccccccc

シリーズ 最期を迎える方を支えるケア ニューライフガラシア 療養部6階

井関 栄子



突然ですが皆様にとって辛く苦しいことって何ですか?

私は、「痛み」と「息苦しいこと」であると思っています。自身が様々な疾患をお持ちの方と関わる機会を得て、そう思っています。ですから自分の目の前にいる方がそのような苦しい思いをしないように日々努めています。自分自身も例外では、ありません。私が不治の病に罹患した時には、苦痛を取り除く治療のみを希望しており、その旨は、家族も承知しています。

私がニューライフガラシアに就職し、3年。何人かの方と最期のお別れの機会がありました。最期までご家族共々、笑顔でお送りすることもありました。しかし、残念ながら全ての方がそうであった訳では、ありません。

十人十色…。人は、それぞれ生きてきた過程がちがうのですから、逝き方も色々な形があると思います。最期まで、どのように生きたいか、そしてどのように逝きたいか…。知る為には、ご本人、そしてご家族との対話が必要だと思っています。ささいなお話でも結構です。どうぞ、お気軽に声をかけてくだされば、有難いです。

利用者様及びご家族様のご希望に沿えるよう、阿曽沼先生の強力なバックアップの元、全スタッフ、協力して参ります。どうぞ、今後ともよろしくお願い致します。

時間を過ごしていただけましたでしょ

うか?

