

フランスベッド® メディカル川崎営業所

外出自粛の今だから～ベッドを使用した健康運動!!

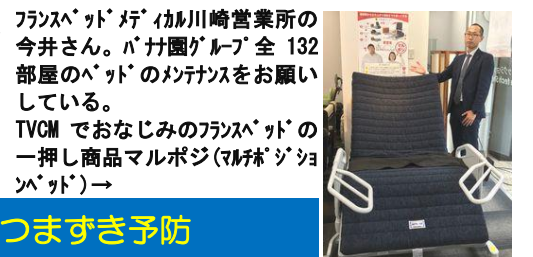
福祉用具専門相談員の今井さん伺いました

新型コロナウイルス感染症の拡大で外出自粛が呼びかけられ「巣ごもり」状態に陥っている高齢者が増加しています。外出自粛の動きが長期化する中、もう一つの問題が深刻になってきています、高齢者が外出などを自粛することで筋力などが衰え、介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」や介護状態が悪化することです。今月は特に「介護ベッド」を使用している高齢者向けに「ベッドで出来るエクササイズ」をフランスベッド® メディカル川崎営業所の福祉用具専門相談員今井直さんにご紹介させていただきます。

今井: コロナ禍で本来であれば定期的に介護者と共にお散歩にいたり、車椅子で出かけたり、という方の活動が極端に少なくなっています。寝ていることに慣れてしまうと、いつの間にか歩けなくなり、立てなくなり、座れなくなります、動かないことによる筋力低下がおこります。今回ご紹介するエクササイズ、「外出自粛」の今だからこそ、ベッド上からはじめる自主トレーニングとして始めていただきたいと思います。

Q: さて、これらのトレーニングをするにあたって注意点は。

今井: まず、回数などの負荷量はあくまでも目安です。体調に合わせ無理のない回数からスタートしてください。また、病態によっては痛みを引き起こす可能性もありますので無理のない範囲で、痛みが出る場合は止めてください。それと、介護ベッドのマットレスの上に布団を敷いているケースがありますが、介護用ベッドは一般のベッドに比べ介護をし易くするため小ぶりにできていますので通常の布団は収まりません、クッションや十分な機能発揮を妨げる恐れもあり大変危険です、布団を敷いているとエクササイズを行う場合も沈み込みも大きくなります。基本は



① お腹の筋肉を鍛えてスムーズな起き上がり



足上げ運動

1. 40°を目安にベッドの背上げをします。
2. 左右交互に足の曲げ伸ばしを行います。
3. 足を曲げる角度は写真を目安にします。
4. お腹に力を入れる意識で運動します。

Point ベッドが平らな状態でも無理なく行える場合には、背上げはしなくても大丈夫です。
腰痛を感じたら行なわないでください。

② お尻上げをマスターしてラクラク寝返り



お尻上げの運動

1. 両膝を曲げてお尻の上げ下げを行います。
2. 写真のように2パターンに分けて行ないます。
3. 運動はゆっくり行ないそれぞれ10回が目安です。

Point 腰痛のある場合には行わないでください。お尻を上げるときはお尻の穴を閉める意識で行なってください。

③ 股関節を鍛えて移乗動作時の転倒を予防



足を開く運動

1. 横向きになって上側の足を開きます。
2. 5~10回を1セット目安に行ないます。
3. 足を上げる高さは写真を目安に行ない

Point 慣れてきたら膝を伸ばして行なってみてください。出来るだけ上半身には力が入らないように行ないます。



専用マットレスに「ベッドパッド」の使用です。洗濯も可能、コロナ禍では衛生保持のためにもお勧めです。このエクササイズの他に「車椅子健康運動」「歩行器健康運動」他もご用意しています。宜しければ「バナナ園グループ」のホームページからダウンロードしてください。



④ 足を上げる筋肉を鍛えてつまずき予防



片膝伸ばしとつま先体操

1. 片膝を伸ばしながらつま先を上げます。
2. 左右交互に行ないます。
3. 左右10回ずつを目安に行ないます。

Point できるだけ膝はまっすぐ伸ばし、つま先は上に上げます。体が後ろに倒れないように注意します。

⑤ 背中や肩回りの筋肉を動かして肩こりを予防



背筋を伸ばしてグーパー体操

1. 肘を伸ばして手を目の前でキープします。
2. 指をゆっくり大きく握ったり開いたりします。
3. 1回に30秒程を目安に行ないます。

Point 姿勢をまっすぐにして行なうように注意します。肩や背中に痛みが出ない範囲で行なってください。

⑥ 膝の筋肉を鍛えて乗り降り動作の転倒を予防



立ち座りの体操

1. 立ち座りをゆっくり行ないます。
2. できる範囲でお尻を上げます。

Point 立つ前に必ず膝を上げて足を引き寄せ、手すりを引っ張り過ぎないように注意します。

川崎市多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」より

お誕生日はやっぱりケーキで！

川崎市多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」のご入居者のお誕生日は、春先から夏に集中しています。2月に1名、3月に2名、4月に1名、5、6月はいらっしやらないのですが7月は2名、8、9月に1名ずつです。さて、今ではお誕生日といえば皆でケーキでお祝いをするのは定番ですが、日本での歴史はそんなに古いものではありません。日本では戦前まで年齢を「数え歳」で数えていたので、生まれた年を1歳とし、元旦にみな一斉に歳をとっていました。年明けを家族で盛大にお祝いするのはその名残のようです。満年齢で誕生日を数え、個人の年齢を重視するようになったのは昭和25年に法律を施行してからのことだそうです。でも、今ではお誕生日は老若男女関係なしに特別な日ですよ。ここ一年、コロナ禍でイベント開催やご家族をお呼びできない分、スタッフとご入居者でこの日を盛り上げようと、その方の為にケーキ屋さんに行きます。1枚目のお写真は2月生まれのT様90回目のお誕生日のもの。T様、今でも毎朝のラジオ体操は勿論、リビングにいらっしやる時はメロも欠かしません。この日はケーキ屋さんに連絡して、チョコのプレートに名前も入れてもらい、メロも9本用意しました。1本あたり10年、重みのあるメロです。もう一枚は3月生まれのO様。実は、お誕生日当日は大雨でケーキ屋さんに行くことができず、最寄りのスーパーで買ったショートケーキに、ベテランスタッフの発案でチョコを切って足しました。丸く並べると某有名ケーキ店も顔負けの、豪華なケーキの完成です。因みにケーキにチョコを添えるのは日本が発祥だそうです、いちごの赤と生クリームが日本人にとっておめでたい色「赤と白」つまり「紅白」の組み合わせになるからだそうです。テラックスなチョコ・ケーキと皆で「Happy Birthday」を歌えば、普段厳しい表情の多いO様もニコです。高齢者施設はこの新型コロナ禍で、ご家族は勿論、思うように人と会えない日々が続きますが、明けない夜はありません。来年こそは皆でお誕生日を祝うことができるよう、乗り切っていきましょう。



定番中の定番ケーキ「ショートケーキ」自体が実は、日本式のケーキ。大正時代に不二家やコロンパンの創設者が日本人好みに合わせ、アレンジしたといわれています。



↑御年90歳のT様にお話を伺うと「昔はずっと年齢は数え年だったから私は91歳？満年齢はつい最近のことよ」と話された。

川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の杜」より

桜と笑顔舞う、お花見御膳

今年は3月に入ると暖かな日が続き、関東地方では例年になく早い桜の開花宣言が出され、グループホーム「バナナ園生田の杜」のある川崎市宮前区でも3月末にはソメイヨシノの見頃を迎えました。長引くコロナ禍もあり、施設のご入居者の皆様には1年以上の巣ごもり生活をして頂いています。テレビや新聞で「桜の見頃は3月下旬」のニュースを見るたびに、ご入居者からは「今年も花見は無理みたいだねえ？」と、ため息と諦めの声…。そんな中、何とか皆様の希望を叶えたいと、スタッフのAが「それでは車中の花見は如何でしょうか？」と、苦肉のアイディアを捻り出してくれました。早速マイカーを仕立て、お隣多摩区の桜の名所、公園墓地の「春秋苑」に「車中花見」に出かけることに決定！併せて近くのお蕎麦屋さんにも貸し切り予約を手配しました。約1年振りの外出は3月25日、前日から「明日だよな？」「なに着ていこうかな」と待ちきれない入居者様達…。当日の天気は残念なことに快晴とはいかず外に出るのを躊躇う程の肌寒い天候で「車中花見」にはうってつけ。寒空をハラハラと舞うソメイヨシノに皆さま「満開だね！」「桜吹雪きれいだねえ！」と「車中花見」にも満足そう。感染症対策もしっかり行い、お昼に予約していたお蕎麦やさんに、お店は何度かお邪魔したこともありこの日は貸し切り。昼食には特製「お花見御膳」をご用意して頂きました。「うどん」か「お蕎麦」の好きな物をそれぞれ選んで頂きますが、一年ぶりの外出ということもあり皆さん「久しぶりの外出は美味しいね！」「連れて来てくれてありがとうね。」と嬉しい言葉をかけて下さいました。食事を終え、お店の桜の木の前で記念撮影。中々外へ出ることが叶わなかった一年間でしたが何とか、「車中花見」を開催することができました。新型コロナ終息まではまだまだ時間はかかりそうですが、まずは感染症対策！そんな中、何とか楽しいひと時が過ごせるよう工夫の日々が続きます。



これが噂のお花見御膳<正式には天ぷら御膳>



高齢者には辛い2年続けてのお花見自粛のガッカリ！来年こそはみんなで桜の木の下で本物のお花見を楽しみたいです。長生きしなくちゃ！

バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか？ 介護スタッフ募集中

★介護はアイ・ディ・エス～未経験だからこそそのアイ・ディ・エスが必要です！

■募集要項

★職種：ケア・スタッフ<①正社員/②非常勤職員>★無資格・未経験からスタート/年齢不問

★給与：① 月給：224,781円～<18歳資格なし夜勤6日含む>

② 時給 1020<無資格>～1170円<介護福祉士>

※夜勤1回 18,000～20,000円<介護福祉士>①②処遇改善加算交付金含

★時間：9:00～17:00 17:00～翌9:00

★待遇：社保・有休・交通費規定内支給：月額50,000円迄

★勤務場所：当社各施設10箇所の中から通勤し易い場所を選べます。

●問合せ：(株)アイ・ディ・エス 採用担当まで

☎044-455-6117

2022年3月新卒社員募集中

会社説明会随時開催中

エントリーはこちらから→



マイナビ2021



バナナ園グループ

【グループホーム】

- 川崎大師バナナ園 ☎044-280-2386 ●第2バナナ園 ☎044-587-1773
- バナナ園武蔵小杉 ☎044-863-7101 ●バナナ園ほりうち家 ☎044-722-5361
- のんびりーす等々力 ☎044-750-9203 ●のんびりーす ☎044-422-2295
- バナナ園生田ヒルズ ☎044-911-1599 ●バナナ園生田の杜 ☎044-789-5691/5692
- バナナ園生田の泉 ☎044-789-5693 ●バナナ園横浜山手 ☎045-264-9634



グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記の各施設もしくは総合案内

044-455-6119



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)
通算第197号 編集：株式会社アイ・ディ・エス
川崎市中原区新丸子町734-2 ☎044-455-6119
<HP> <http://www.bananaen.com/>