

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!!

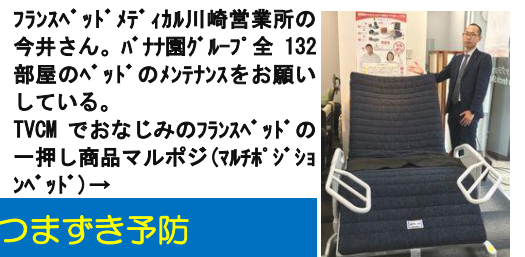
福祉用具専門相談員の今井さん伺いました

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、車椅子で出かけたいたり、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。



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。

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。

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ます。

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。

川崎市幸区のグループホーム「第2バナナ園」より

野菜の種をまきましょう！

川崎市幸区のグループホーム「第2バナナ園」では入居者様に季節を感じて過ごして頂けるよう、小さな庭とプランターを利用し、一年を通して四季折々の花や野菜を栽培しています。入居者様には、種まきから水やり、草取り、収穫までをお手伝いいただき楽しんで頂いています。今年も、そんな小さな庭に春がやってきて、色とりどりの花が可愛らしく咲き始めました。4月のある日、春らしいホッとした陽気の日中に庭を眺めながら会話が弾みました「お花もきれいだけど、そろそろ野菜を植える頃かな？収穫の楽しみもあるしね。」「すぐ外のプランターにジャガイモを植えましょう。」「ちょっと待てば、直ぐに大きくなるからねえ。」などなどと会話が弾みます。ちょうどプランターが空いています「皆様に種まきでもしましょうか？」と、いう事になりました。コトコトもあり、なかなか外出は出来ませんが、皆で庭に出てしばらくぶりに外の空気を感じます。スタッフがいくつかの野菜の種を取り出して皆様に選んで頂きました。やっぱり小松菜が人気です。すぐに収穫できて栄養も豊富だそうです。「わたし、こんな事したことないのよ。出来るかしら？」と言いながら、とっても真剣に丁寧に種を植えていただいたのは最近入居されたA様、マンション住まいだったそうです。「楽しいね、もっといろいろな野菜を植えたいな。」とだんだん本格的になってきました。「残念ながら、プランターも一杯になりましたので今日はこれで終了です。でも、これから毎日水やりや草取りをしながら成長をみんなで楽しんでいきましょう。」ところで、認知症の治療には薬による治療だけでなく、非薬物的療法として症状にあわせてのケアや関わり、活動をすることも必要とされています。非薬物療法には様々なものがありますが、園芸療法もその一つです。土や植物とふれ合うことで、心が癒され、五感を刺激し、爽快感を得ることが出来ます。また、自然との会話が生まれコミュニケーションの場にもなります。屋外で行えば、外の空気を感じ、季節を感じることも解放感を得ることも出来ます。これからも小さなお庭ですが、花や野菜にふれあうことで気持ちを豊かに、季節を感じ、施設での生活を充実したものになりたいと思います。



園芸作業では、歩く、座る、立ち上がる、たがやす、水をまく、草をとる、収穫する、運搬するなどの数多くの動作を必要とするため、身体面でも運動能力や体力の維持増進に効果が期待できる。



川崎市中原区のグループホーム「バナナ園ほりうち家」より

車中お花見+3種のおはぎでストレス解消

川崎市中原区のグループホーム「バナナ園ほりうち家」では、毎月入居者様とスタッフでお楽しみ会の企画を話し合いで決めています。なかなか収まらぬコトコトもあり、1年以上外出やゲストの方を招待してのイベントは開催することが出来ません、さて4月のお楽しみ会をどうするか？と相談している時を狙ったように（タイミング悪く？）テレビから「東京にも例年よりも早い桜の開花宣言が・・・しかし今年の花見は皆さん自粛を・・・」のニュースが流れました。それを聞いた入居者様「このコトコトの中もう何年も(?)施設の外に出ていない、誰も遊びにも来ない！今年もお花見にはいけないのかしら？若い人たちと違って、私たち来年まで待てないわ！」と長引く施設での巣ごもり生活のストレスが相当に溜まっているようです。スタッフ間でどうにか桜を楽しんで頂く方法を考えねばなりません。さて、どうしたものか？「お花見」という訳にはいきません。何とか皆さんに実際の桜を見て頂くことはできないか？アイデアを出し合い苦肉の結論は「車で桜の近くまで行って車の中から花見を楽しんで頂く、なんちゃってお花見」というところに落ち着きました。車中花見のその日は快晴、久しぶりの外出・ドライブに皆さん朝からワクワクです。この日のおやつは春のお彼岸も近かったので「あんこ」「黒ごま」「きな粉」3種類のおはぎを手作り。お昼ご飯も食べ終わり、いよいよ出発！15分程走って桜が見え始めると「うわぁキレイね！」と満足気。桜の木の近くで車を止めると、ひらひらと花びらが舞い、窓から手を出してそれを取ろうと夢中になられたり、そんな光景をじっと見られる方もいたり、久しぶりに皆さんの喜ぶ顔を見ることが出来ました。帰りの車中は、皆で作ったおはぎを頂きます。桜の興奮もそこに、皆さま揃って3種類をぺろりと召しあがられ、ニコニコ満腹大満足。年齢はとってもストレス解消は「花より団子」ですね(笑)。



高齢者には辛い2年続けてのお花見自粛。来年こそは桜の木の下で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

【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 ●バナナ園生田の社 ☎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



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7ヶ月～未経験だからこそその7ヶ月が必要です！

■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



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/>