



今年も開催！長寿苑オリンピック2020

新型コロナウイルスにより例年行なわれていた行事も中止となる中、利用者様に楽しく毎日を過ごしてきたいと、感染対策を行いながらレクリエーションを実施しています。今回は2階一般棟でのホッケーの様子をご紹介します。床に設置したペットボトルを職員手作りのラケットで倒すというルールで、利用者様は一生懸命ペットボトルをめがけてラケットを振っていました。今後も安全で楽しんでいただけるレクリエーションを考えていきます。

【感染対策の取り組み】

- ①ソーシャルディスタンスを保てるようにレクリエーションの内容を検討・使用器具の消毒
- ②レクリエーション前後の手指消毒の徹底
- ③マスク着用の徹底



マジシャンもびっくり！本格的マジックショー

8月21日通所フロアにて男性職員4名によるマジックショーが行われました。マジシャンさんながらのお札や新聞紙を使ったマジック、摩訶不思議なフォーク曲げなどを披露しました。ラストは大掛かりな貫通イリュージョンを披露し、全員が固唾をのんで見守る中、大成をおさめました！なかなか普段見ることができないマジックショーに利用者様も大喜びでした。

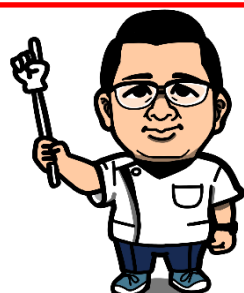
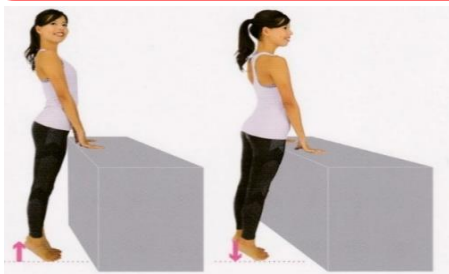


★お家でできる予防体操《その3》★

お家でできる予防体操第3弾！運動の秋に向けて健康な体づくりを目指しましょう！今回の体操は、かかと上げです。歩く速度を向上させる、階段などの段差をゆっくり降りられるように速度調整がしやすくなるのが目的です。また、足のむくみを気にしている方にも予防・解消の効果がありますので、ぜひ試してみてください。

【方法】

- ①頑丈な台や手すりなど安定したものに掴まった状態で背筋を伸ばした姿勢になりましょう。※立った状態で行うのが難しい方は椅子に座って行ってください。
- ②そのままつま先立ちを行います。5秒間止めたらゆっくりと下ろしてください。10回×3セットを目安に行いましょう。体力に余裕がある方は午前と午後の2回行ってください。



テレビを見ながら簡単にできるのでおすすめです！

ケア技術向上を目指して

白十字会グループでは抱えない・持ち上げない介護を基本に、介護に従事する職員へケア技術指導を行っています。人の動きに基づいた正しい介護を理解する事で介助者の負担も少なくなります。また、抱えない・持ち上げないことで、利用者様の介助時の筋緊張や不安を取り除くことができます。今回は、福祉用具を用いた安全・安心・安楽な介助方法を学びました。オレンジ色のツルツルした布『トレイジー』は上方・横移動の際に便利な福祉用具です。力を入れずスムーズに押すことができるため、負担なくベッド上の移動が可能です。体験した職員はスムーズな動きに感動していました。今後も利用者様に優しい介護を実践できるよう、白十字会グループ全体で取り組んでいきます。

