

3月上旬の様子

暖かな日差しから少しずつ春の訪れを感じられるようになり、皆さんとの会話も自然と春の話題に…。そんな“ほっ”と心和む皆さんの様子をお伝えします。

桃の節句

花水木の和室には雛人形の七段飾りが花を添え3月3日には雛壇の前で記念の一枚！！お雛様の前では自然とお澄まし顔♪♪



手作り桜餅

鉄板に薄ピンク色の生地を流し、皆さん興味津々。あんこを包み桜葉の塩漬けで包むと“桜もち”「和菓子屋さんになれる！」と出来栄えに満足。



折り紙で…

春を待ちチューリップの折り紙に挑戦！「さいた～さいた～♪」とチューリップの歌を口ずさみながら赤・白・黄の花が咲きそろいました。




グループホーム花水木へのお問い合わせ

認知症高齢者の方の入居介護、デイサービスを行っています。
入居申請やデイサービスの利用に関する相談や見学等お気軽にどうぞ。

※ ボランティアさんも大歓迎です。

《連絡先》 グループホーム花水木 角田市角田字中島上 170-21
0224 (61) 2777

花水木通信



(有) カナガミケアリンク No. 81 平成23年4月10日発行

東日本大震災において被害を受けられた皆様に

心よりお見舞い申し上げます。

地震が発生した3月11日午後2時46分、花水木では折り紙を楽しんでいる最中でした。強い揺れに皆さん戸惑いながら、携帯ラジオを頼りにホールに集まりいつでも避難できる態勢で情報を待ちました。明らかになって行く地震の大きさに、発生直後には感じなかった事の大変さに気づきただ驚くばかりでしたが、地域の方・金上社員寮の方々が駆けつけて下さり「大丈夫だった??」「何かあったら呼んで下さい」と温かい声を掛けていただいたこと、また余震と途切れたライフラインの不安がありながらも心強い励ましに、入居者の皆さんと一緒に頑張ることができました。

花水木の皆さんは、戦争や宮城県沖地震などで生活の不自由さを経験しており、今回の地震について「昔は今の様に便利な世の中じゃなかったからこんなにも不自由さを感じなかったね～。囲炉裏火を使ってお湯を沸かして家で作った野菜を食べる事が出来たし、魚もそこで焼けたから食べる事に困らなかった。今はすべて便利に出来ているからこんな事になると不便を感じるのよね…そう考えると今より昔の方が便利だったんじゃないかしら」と色々話して下さいました。角田市はライフラインの復旧まで不自由さを感じるのみで済みましたが、地震が起こった事でどこか時間が止まってしまったように感じました。自然の力によって今回のような地震が起きてしまいましたが、一ヶ月が過ぎやっとな春風を感じる事ができました。梅や水仙等の花々が咲き、季節とともに心も一步一步前に進んでいることを感じ、ほっと和む瞬間があります。季節が前進するように復旧も毎日前進している事と思います。

急性肺動脈血栓塞栓症を防ぐために

今回の東日本大震災によりライフラインが途切れ、日常生活に支障が出たこと、強い余震が来た時に備えて、皆さんホールで過ごす時間が長くなっていました。長時間ずっと同じ姿勢で座ったままの状態が多く、足の裏の血流が悪くなるのが原因で起こる急性肺動脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）を防止するため、花水木では体操や室内での散歩・手すりを使っての筋力トレーニングを行ってきました。3月11日の地震から1か月が経ちますが朝・晩の体操は日課となりました。震災を通し、毎日生活する中で習慣になり、自然と体を動かす楽しさを知ることで、日常生活動作の重要性を実感しました。引き続き行っていききたいと思います。



「ラジオ 体操第一」

皆さん「昔やってたない〜」と自然とリズムに合わせて体を動かし始めます。



体をねじる運動

腕を左右に、小さくねじって、大きくねじって…と掛け声を掛ける事で皆さんピンっと腕を伸ばし、「は〜い、気持ちいいです♪」



腕を大きく上げて 背伸びの運動

「腕を大きく伸ばすと気持ちいいね〜」とFさん。背伸びをする事で自然と腰も伸ばす事が出来ていますね！！





棒体操

棒を利用し歌いながら運動しています。この日は「通りゃんせ」の歌に合わせて♪1曲終わるごとに達成感を感じています。



「母さんお肩を叩きましょう♪」
自分の肩を叩いたり、お隣さんを叩いたり…と楽しみながら行っています。



個別ストレッチ

廊下の手すりを活用し、しゃがみ込み腹筋を刺激する、踵を上げる、足を前後に動かし脚の筋力を維持できるよう、会話を楽しみながら個別の関わりも大切にしています。



しっかりしゃがみ込んだ後、膝を伸ばしニコリ笑顔で答えて下さる Y さん。この後 20 回繰り返し行いました！



午後の暖かな日差しに包まれて廊下を散歩される方、歌を口ずさみながら汗ばむほど一生懸命ストレッチに取り組まれる方…