

放課後デイサービスまごころライト



皆様こんにちは。4月に入り、新学期がやって来ました。レフトから新入生5人の元気な友達に加わりました。さらに、スタッフ二人が加わり新体制でのスタートです。子供達の中には時々見かけていたスタッフが今年度からは、一緒に過ごすことになりました。

それぞれが環境の変化の中で期待と不安を抱えながらも楽しみを見つけて、日々過ごしていきたいと思います。

どうぞ宜しくお願い致します。(正野)



放課後デイサービスまごころレフト

一宮市では毎年4月初めに桃花祭があり、地域の子ども会では獅子をまとった児童たちが一件一件各家庭を回っています。4月3日には当事業所にも毎年きてくれるのですが今年は建物内に入って交流してくれました。

地域の皆さんとの交流が課題となっている折に短い時間でしたが子ども獅子とのふれあいが出来ましたことは貴重な体験となりました。

「放課後デイサービスガイドライン」によれば「障害のない子どもと活動する機会を設ける」等の要望が出されています。ところが、このようなデイサービスに通っている事さえ友達に知られたくない児童もいます。そのような児童の気持ちに配慮しながら普通に交流が出来る社会を目指して支援して参ります。ご理解とご協力をお願いします(諫山)



デイサービス通信



お花見etc

今年の桜は随分と長く楽しむことができました。浅井山公園へ、その近くの『長誓寺』のしだれ桜を観に出かけました。帰りには大江川沿いの桜も見物できました。

他の週では目の前の公園にて、皆で手作りした「お花見弁当」のランチを頂き、「足湯」も公園のあずまやで行いました。

デイサービス広場の窓からも桜が眺められ、春を満喫できました。これからは戸外で過ごすのも気分が良い季節です。ちょっとした散歩に適した公園があり、下肢筋力向上に活用したいと思っています。



花見団子も添えた弁当



公園でレクリエーションも気持ちよい季節...



鯉の滝のぼり作品

つぶやき

寝返り



入院当初、私の一番の願望は何とか寝返りを打ちたいということだった。健常者の場合、睡眠中に無意識に何回も寝返りを打っている。一晚中カメラを回して実証実験したら、20数回も体位変換しているのをテレビで観て驚かされた。

同じ姿勢で寝続ければ、体重を支える筋肉が疲れるので、肉体自体が寝返らせて筋肉疲労を分散させているのだろう。また、直立不動の姿勢を取り続けるのは辛く、体重移動させて筋肉を休ませる必要が生じてくる。

自損事故で頸椎損傷して全身不随となった私は、言わば直立不動のままベッドに仰臥し続けているに等しく、体重圧に耐えかねた筋肉が早く寝返りを打てと悲鳴を上げて、身じろぎすらできなかった私は応えられなかったのだ。

60年前頃のベッドマットは稲わらを詰めたクッション性の乏しい代物で、だから26歳の若い肉体に早々に床ずれのできる有様だった。

当時は頸椎損傷したら命はないと認識されていた時代で、一週間夏休みを取って帰院した担当医が「まだ生きていたか」と驚いていたそうである。だから名大病院でも、生き延びた私の手当ては手探り状態で試行錯誤の繰り返しだった。

そんな時、外国製の回転ベッドが運び込まれた。これは身幅いっぱい細長い二枚のシートマットで身体を挟み込み、2時間置きにぐるりと上下に反転させて、体重圧を半減させる優れ物。この回転ベッドで床ずれも治り始め、命を救われたと言っても過言ではない。現在は手を借りて日に数回、横に向かせて貰っている。

寝返って明日を生きる糧つかむ

澤田 清敏

ケアマネジャーの目

あんしん介護予防について

一宮市では、平成29年度より総合事業が始まっています。今までの介護予防サービスと違うことは基準緩和型訪問介護、基準緩和型通所介護ができ、31年度より共生型基準緩和型訪問・通所もできました。通所介護は、無料で手厚い短期予防通所、従来のリハビリ特化型が充実しています。訪問介護は、ヘルパー不足が尋常ではない上に、生活支援だけを担う緩和されたヘルパー養成も30年度以降開催予定がないと伺いました。なぜ?大切なことをしないのか?ヘルパー不足は恐怖です。近々に、一宮市では、住み慣れた自宅で生活できなくなると感じます。医療系訪問サービスは増えてきていますが、それと共に生活を支えるヘルパーは必要不可欠です。どこで、どう暮らしたいか?しっかり、急いで考える必要があります。

~知っておきたいヘルパーの知識~

「春しか食べられない! 優れた新玉ねぎの体に良い効果」

ふじた亭(おでかけ広場)に新鮮な野菜(ブロッコリー、菜の花、新玉ねぎ)が並んでいます。甘味があつてとてもおいしい新玉ねぎの成分の中に、血液をサラサラにし動脈硬化予防につながる効果があります。

また、独特のにおいが交感神経を刺激して体温を上昇させることから、風邪の予防のほか脂肪の燃焼の促進につながります。

新玉ねぎは傷みやすいので、買ったらビニール袋に入れて2~3日くらいで食べきるようにしましょう。たくさん手に入ったら、輪切りやくし切りにして冷凍も可能です。