



放課後デイサービス  
スマホごころライト

学校再開も分散登校

3ヶ月間の休校も、6月からは分散登校という形ですが再開されました。長い長い休み中も子どもたちは元気元気…3月に植えたキャベツもこんなに大きくなりました。収穫してもらい、虫に食われた葉っぱを取ると、手のひらサイズになってしまいました(笑)キャベツがどんな風にできているのかを知る上ではいい経験になったかな…。6月に入り、空いたスペースに植える苗を買出しに子どもたちに選んでもらったり、お金を払う経験もできました。コロナ、油断せずまいりましょう。



放課後デイサービス  
スマホごころレフト

『学校が再開されました』

長いお休みも終わり、徐々に登校が始まりました。休校中にご家庭にもご協力頂きありがとうございました。下校後の利用も子ども達は元気いっぱい！ 来所すると手洗い・体温測定も習慣付いてきています。先日はみんなで壁画作りをしました。カエルや紫陽花を切って、貼って、描いて…。

この時期にピッタリな壁画が出来上がりました。又、利用者のご家族様よりステキなものを頂きました。子ども達にも大人気です。ありがとうございました。



デイサービス通信



再会

コロナウイルスの影響でデイサービスを自粛されていた2名の利用者さんが、この6月には戻って来られました。

「思ったより元気だったね!」とか「少し痩せたね…」と他の利用者さんはその再会に喜び合ってみえました。

この時期、外出を控えた影響もあって、便秘になったり、下肢筋力が弱まった方も多いのではないのでしょうか?デイサービスを活用して『生き生きとした生活』を送ってみたいと思います。



空気の抜けたピーチボールでレク!



提灯作り



みんなでクッキング



つぶやき



歯

今月は歯について述べます。

1. 歯科通院について

あるデイサービスにお試しに行った時に、利用者の人から「あなたは、歯並びがきれいだから若く見えますね。」と 生れてはじめて褒められました。実は、月に1回 歯医者さんに通っています。治療の為ではなく、歯石を取ってもらったり、口腔内のケアの為です。3ヶ月に1度くらいは定期的に歯医者さんに行った方がいいでしょう。

2. 電動歯ブラシについて

昔から電動歯ブラシを毎食後に使用して歯磨きをしています。手動の普通の歯ブラシが悪いわけではないが、断然 電動歯ブラシをお勧めする。私は、フィリップ社のソニックケアを使っているが、満足している。

3. 歯間ブラシについて

歯磨きをしっかりとしてから、歯間ブラシを使うとゴッソリとゴミが出て驚くことがある。ある年齢以上になると歯間ブラシの使用は必要ですね。

4. インプラントについて

少々お高いのが難点だが、症例によっては、インプラントが良い治療方法と思います。知人で40年前に千秋町のK 歯科医院で奥歯をインプラントで治療したが、いまだに問題なく使用している。インプラントに限らず名歯科医に出会うのが大切。特にインプラントは手術例の多い歯医者さんをお願いすることが良いと思います。

鹿島 兼一

ケアマネジャーの目

ふれあいサロンも自粛傾向でしたが、徐々ににぎやかになってきました。もちろん、三密に配慮は必要ですが、久しぶりの顔に安心しています。

そんな中、ストーリーテリング(語り)のボランティアさんが練習にきてくれました。活動が中止の為、練習をしたいと。読み聞かせの絵本のないバージョン。語る方の声に集中し、頭の中で物語を想像します。人の声には癒す力があり、自由にイメージすることで、心と頭が開放される感じです。昔、祖母が、お布団の中でお話ししてくれたことを思い出しました。

コロナウイルス対策を継続しつつ、人のつながりや、大切なことを忘れないように、新しいサロンの活動方法を考えたいと思います。

~知っておきたいヘルパーの知識~

しあわせホルモン「セロトニン」を増やそう

気候や環境の変化などにより、心身のバランスが乱れやすくなる季節です。

セロトニンとは、別名、しあわせホルモンとよばれる、脳内ホルモンのことで、脳は緊張やストレスを感じると、セロトニンが分泌され、自律神経のバランスを整えようとします。ストレスが溜まっている時に、温泉に入ったり、リラックス効果のある体操を行ったりすると癒されるのは、セロトニンが増えたからです。

セロトニン生成に有効な食材は、バナナです。他にもアボガド、リンゴ、しょうがなど多数あります。

イライラしやすい時や、睡眠不足の時にお勧めです。牛乳と一緒に日中摂るよう心掛け、コロナうつにも負けないようにしましょう。

