



9月敬老の日：水戸黄門

敬老の日にちなんで、「水戸黄門」の劇をしました。いつもお馴染み西紀デイ劇場では、劇のセレクトはだいたい時代劇になります。理由は皆さんがご存じのストーリーで役柄も分かりやすいことからです。



近成副所長の「西紀デイサービスの改善点」



夕方、コップを各自でトレーに入れて頂いています。

涼くなって来ましたが、日中のこまめな水分補給は継続中です。レクリエーション終わりのお茶の後は飲み終わると各自でコップをトレーにのせていただいています。コップが手元がない人は飲み終わられている事もひとめで分かります。



手芸：ブレスレット



クラフトバンドに紐を巻くだけでブレスレットが完成！色を選ぶ段階から皆様、ワクワク！完成したら腕にはめてウツリでした。



西紀デイサービスは送迎時、介護職員が添乗します。



到着時には職員がお迎えに出てきます。

1・2・5号車の送迎では運転手だけで送り迎えをせず介護職員が添乗し介助しています。

職員が添乗することにより

❖車両の乗り降り、車両内の移動も個々のADLの状態に合わせて介助しています。❖各ご家庭の到着時や出発時の注意点などを職員間で統一しています。変更があれば更新し各利用者の体調やADLの変化に対応しています。❖ご自宅での様子を、直接介護職員が、お尋ねし看護師やほかの職員に伝えます。❖送り時、迎え時に、デイでのご様子、入浴時の皮膚の状態など、介護職員がお伝えします。送迎の車内ではニュースの話題やデイでのその日の出来事など些細なお話で盛り上がります。❖新型コロナウイルスが流行してからは、迎え時、車両に乗り込む前に、検温・にご協力いただいています。



足立理学療法士のリハビリ便り

腰痛を防ぐ家庭での過ごし方をご紹介します。

① 就寝時



**仰向け**  
膝の下にクッションを入れる  
※柔らかいマットレスは避け、少し固めのマットレスを使用しましょう

**横向き**  
足を軽く曲げ、足の間にクッションを入れる

**うつ伏せ**  
枕などを抱え込むようにす

座る時の姿勢



❁長時間同じ姿勢を続けることも腰痛の原因となります。1時間ごとに姿勢を変える・立つ・体操をするなどしましょう。

けっきょくのところ正しい姿勢を保つという事が大切です。つまり、日常の動作が大切です。私の、ぎっくり腰のように根性で仕事をしていたら治ったという例もありますが何事もし続けるという事が大切です。意識しながら続けていくと、ますます元気になる。

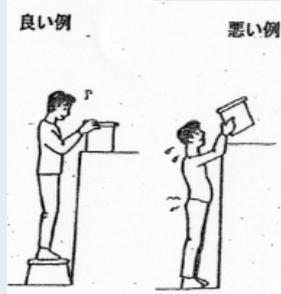


立位での作業



❁一方の足を使用すると腰椎カーブが平らになる

荷物積載作業



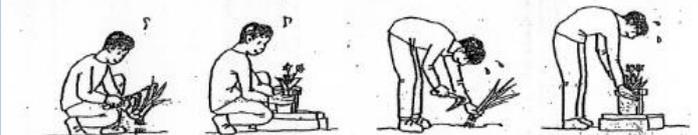
❁肩より下の位置で行う為に台をうめます。

荷物運搬作業



❁荷物の重心が両足間に落ちるように背筋を真っすぐ保つ。重いものは両手に分けて持つようにする。

低位置の作業



❁両方の股関節・膝関節を曲げ、片側の足を後ろに引いて低い姿勢になる。

重量物の押し作業



❁低い位置に手を置き足と手の力を使い体重をかけて前進させる。

🍴 食事の用意などでお困りの方は**宅食サービス**  
西紀デイサービスセンターでは、要介護者又は65歳以上の独居高齢者を対象に昼食をお届けしています。詳しくはお尋ねください。

🏠 西紀デイサービスセンターの様子を知りたい  
**ホームページ**のブログでご利用者の普段の様子・行事などを定期的に掲載しております。  
<http://kiyoukai.com/category/nisikiday/>