



第28巻 NO. 3

ななつもり

- ①「100円グッズを使って家庭で出来る！脳と身体を鍛える自主トレプログラム」
- ②③「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会をご紹介！」
- ③④知って得と便利「整容とは？」

100円グッズを使って家庭で出来る！自主トレ 脳と身体を鍛えるプログラム

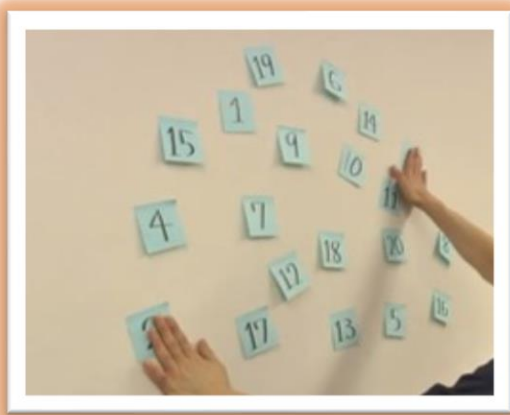


このたび、令和2年度岩手県高次脳機能障がい者支援普及事業の一環として「100円グッズを使って家庭で出来る！脳と身体を鍛える自主トレプログラム」を作成いたしました。病院や施設でのリハビリにプラスして家でもトレーニングを行い、さらに能力の向上を目指すためのツールとして、当センターのスタッフが考えました。このプログラム集には4つのトレーニングを掲載しております。

前々回は「カード探し」、前回は「卓上玉入れ」をご紹介しました。実際に頭を使いながら体を動かすことで、新しい気づきがあった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

さて、第3回となる今回は「数字探し」のご紹介です。

このプログラムは、付箋などに数字を書いてばらばらに配置し、1から順番にタッチし終えるまでの時間を計測するものです。様々な場所に注意を向けながらなるべく早く正しいものを見つける注意力の向上につながります。



自主トレプログラム集やYouTube動画では、7.5cm四方の付箋を使用して壁に貼っていますが、紙に数字を書いてテーブルの上で行ったり、100円ショップなどでも購入できる「数字カード」や「ひらがなカード」などでも代用できます。椅子に座った姿勢で行っても、立って行っても良いです。立って行う際は、遠くのものに手を伸ばし

た時に転倒しないように注意しましょう。

また、時間を計ることと、かかった時間を記録用紙に書くことを忘れないようにしましょう。プログラム集には記録用のページがありますので、使用した付箋の枚数やかかった時間などを記載します。また、やってみた感想を書いておくと、次のトレーニングの参考になるなど、これまでの振り返りにもなります。



まずは10枚程度から始めて、間違えなくなるべく早く数字をタッチすることを目標にしてトレーニングに取り組んでみましょう。間違えなくなったら、付箋の枚数を増やしたり、数字とひらがなを混ぜたりすると難易度があがります。ご家族と競争してみるのも良いですね。

もし、思わしくない結果が続いたときには、支援者や担当のスタッフに相談してみると解決策が見つかるかもしれません。

以下のQRコードをスマートフォンなどで読み取ると、YouTubeで実際に行っている動画の確認ができますので、ぜひアクセスしてみてください。



次回、第4回は「旗あげゲーム」をご紹介します。

住民が住民を育てる！住民参加型の介護予防システム

シルバーリハビリ体操指導者養成講習会をご紹介します！

第3回

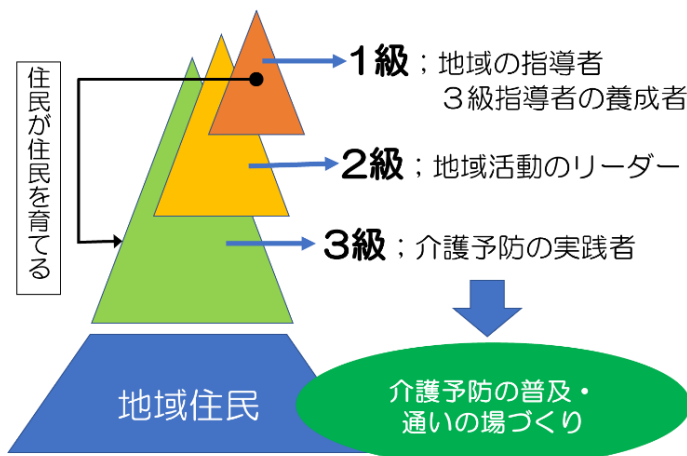
「シルバーリハビリ体操2級指導者養成講習会とは」

前回に引き続き、今回は「シルバーリハビリ体操2級指導者養成講習会」について紹介します。

2級指導者は地域における体操活動のリーダーという役割があります。3級指導者として認定を受けた後、一定期間、地域活動の実践者として取り組んだ方が対象です。



2級講習会では、4日間のプログラムで参加者がシルバーリハビリ体操を実際に指導することが中心になります。



2級講習会
の様子



地域で体操教室を行う際の留意点を話し合い、体操教室を想定してどのような体操を選び、組み立てるかといった、実際の活動に即したディスカッションも行います。

また、介護予防や老化、障がい者についての講義や災害時の避難所での対応などについて

て、理解してもらいます。

講習会の全日程に出席することで、岩手県から認定証が交付され、2級指導者として認定されます。

令和3年11月末現在、岩手県では293名が2級講習会を修了しています。

2級講習会修了後、各地区で開催されている体操教室を中心に、地域のリーダーとして活躍していただいています。



今回は、「シルバーリハビリ体操1級指導者養成講習会」について紹介します。

QRコードをスマートフォン等で読み取ると、YouTubeでも体操が確認できます。



担当●理学療法士 青山 祐

シリーズ 知っ得と便利



整

容

と

は

？



介護福祉士 佐藤 由美子

皆さんは、朝起きてから自宅を出るまでの間にどんな準備をしますか？パジャマから洋服に着替えたり、洗顔や歯磨きをして、髪を整え、化粧をしたり髭剃りをしたりするでしょう。

このように、身だしなみを整えることを「整容」といいます。身だしなみを整えることは、身体の清潔を保つだけでなく、生活意欲を向上させ、生活リズムを確立することにつながります。

介護福祉士として、日々患者様が自分で出来ることを増やしていけるよう、整容の自立に向けた支援に取り組んでいます。その中で「洗顔」の介助についてご紹介いたします。

— 洗顔の効果 —

洗顔を行うことで、すっきりとした爽快感が得られ、皮脂や汚れを取り除き、清潔に保つことができます。また、新陳代謝を促し、血流を促進する効果もあります。

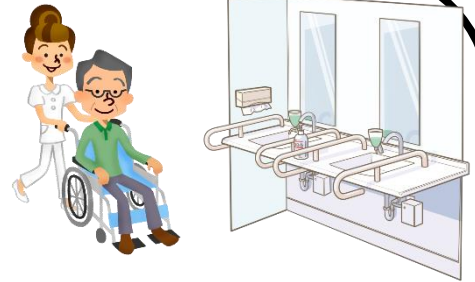
洗顔は洗面所で、できるだけ自分で行ってもらいます。



必要物品の準備や洗顔中の介助など患者様の状態に合わせて対応する。

○● 一部介助が必要な患者様の場合 ●○

- ①車いすへ移乗して洗面台へ移動する介助を行う。
- ②座位のバランスを崩さないように見守る。



○● 安静時や起き上がりが困難な患者様の場合 ●○

- ①温めたディスポーザブルタオルを手渡し、自分で拭いてもらう。
- ②拭き残しがないか確認し、できない部分を介助する。

○● 自力での洗顔が難しい患者様の場合 ●○

下記手順で介助します。

- ①患者様の顔をタオルで拭くことに同意を得て、最初に目を目頭から目尻に向かって拭く。
- ②タオルの面を変えてもう片方の目も拭く。



- * 感染対策のため、左右でタオルの拭く位置を変える。
- * 目やには無理に取らないように気を付ける。

③タオルの面を再度変えて、額→鼻→頬→顎の順に拭き、口もとを丁寧に拭く。



- * 顔を拭くときは上から下に向かって、リンパの流れに沿って拭く。
- * 小鼻の周りや耳の後ろは、皮脂や汚れが付きやすいので、特に丁寧に拭く。

④拭き残しがないか確認し、必要があればクリーム等で保湿をする。

※ 肌が弱い患者様の場合、ディスポーザブルタオルが肌に合わない可能性があるため、肌の観察が必要です。

—最後に—

整容の介助を行う際に一番注意したいことは、「できることはなるべく自分で行ってもらう」ことです。身だしなみを整えて、今日も一日頑張りましょう！



< 年 4 回発行 >

発行●いわてリハビリテーションセンター 所在地●〒020-0503 岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243

TEL 019-692-5800 FAX 019-692-5807

Eメール●info@irc.or.jp インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>