

雨に濡れる紫陽花が美しい季節となりました。梅雨入りでしょうか？年々、異常気象となり、梅雨が数日で終わって猛暑が続いたり、夏になったと思ったら梅雨が戻ってきたり。日本の四季がどんどんなくなっていってしまう気がします。さて、先月号でなぞなぞを出題させていただきました。皆様、答えがわかりましたか？正解は「唇」でした。「お母さん」と言うと唇はくっつきませんが「ママ」と言うと唇が重なります。「お父さん」と「パパ」も同じですね！正解がわからず、1ヶ月間もやもやしていた方、すみませんでした。今後は同ニュースに答えを載せますね！



オーバーテーブルの作成 ～いつまでも自分で食べたい～



アクティビティー
もするよ！
細かい作業は大変ですが、一生懸命ひ孫様のためにマスキングテープ貼り☆色のバランスを考えながらとても春らしい作品が仕上がりました♪
ご主人…ひ孫様のところに送ってくれたかな？



【前橋・H様】

H様へグリーンが訪問し始めてもうすぐ10年。大脳皮質基底核変性症という神経難病と向き合い、日々リハビリを頑張っています。病気の進行と共に手足を動かすのが大変になってきましたが、なるべく「できることは続けていきたい」という思いがあり、週3回の訪問看護、週3回のデイサービスに通い、機能の維持を図っています。

H様は、食事をする際、背もたれから背中を離すことができず、車椅子をテーブルに近づけても口へ運ぶまでにこぼしてしまうことが増えてきました。そこで、車椅子のサイズに合わせたオーバーテーブルを作成することに♪寸法を測定し、大きなベニヤ板をカッティング(緑の御用達建具屋さんをお願い♡)職人技術で車椅子の肘掛けの幅にピッタリです！角は丸く、トゲが刺さらないようやすられています。ご自宅用とデイサービス用、とっても素敵なオーバーテーブルが2枚完成しました☆

また、ご主人が細々した作業が得意な方で、ご自宅用にはプーさんのテーブルクロスがつけられており、汚れないようになっています(右)

このオーバーテーブルを使用することで、手の置く位置が定まり、自助具のスプーンを使いながら自分で食事摂取ができています。やりづらくなったことも少しの工夫でできるようになり、継続していけます。グリーンでは、利用者様の身体の変化に合わせて、より良いものをご提案できるよう心がけています。

※写真の掲載はご本人の許可を得ています。

今さらだけど・・・ もう一度おさらい！ 防災グッズ

2011年に起きた東日本大震災以降、地震の発生率がとても増えたように感じます。先日、訪問中に地震が発生し利用者様と共に机の下に避難したというグリーンスタッフがいました。グリーンでも訪問中の災害時における対応を再度見直していく予定です。また、近年地震以外での災害も増えてきており、いつでも避難できるよう防災グッズの確認・準備が必要だと感じています。皆様も今一度、災害対策しっかりしておきましょう！

安全対策10カ条(地震)

- まず身の安全を！**
ケガをしたら火の始末や避難がうまくできません。家具の転倒や落下物には十分な対策を。
- 揺れがおさまったら火の仕末**
揺れを感じたら火元から離れる。火元付近には燃えやすいものを置かない習慣を。
- 戸を開けて出口の確保**
震動でドアが開かなくなることも。戸を開けて避難口の確保を。
- 火が出たらすぐ消火**
万一出火してもあわてず消火を。
- あわてて飛びださない**
飛び出しはケガのもと。冷静な判断を。
- 狭い路地やブロック塀には近づかない**
ブロック塀や自動販売機は倒壊の恐れが。すばやく避難を。
- 協力し合って応急救護**
地域ぐるみで協力し合って応急救護の体制を。
- 山崩れ、がけ崩れに注意**
居住地の自然環境を把握して二次災害防止の心掛けを。
- 避難は徒歩で**
マイカーでの避難は危険なうえ緊急出動の障害に。ルールを守る心のゆとりを。
- 正しい情報を聞く**
事実はひとつ。間違った情報にまどわされず的確な行動を。

持ち歩き用防災グッズ(いつものバッグに)

食料 チョコレート 飲み水 (500ml程度) <input type="checkbox"/> 手間なく食べられるもの	停電への備え 現金 小型のLEDライト モバイルバッテリー	貴重品 保険証 運転免許証
個別に必要なもの 常備薬 コンタクトレンズ メガネ 補聴器	他にも <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 除菌シート・スプレー <input type="checkbox"/> 薄手のエマージェンシーブランケット <input type="checkbox"/> ホイッスル	

避難時の備え(リュックに入れておく)

1人につき1つ以上、個人のリュックにいれるもの

必需品 <input type="checkbox"/> 飲料水 ※1人あたりおおよそ500ml×3本 <input type="checkbox"/> 手間なく食べられる食品 ※1人1日あたりおおよそ3食分 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ ※1人1日あたりおおよそ8回程度 <input type="checkbox"/> LEDライト・ランタン <input type="checkbox"/> 電池式モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> マスク ※1人1日あたりおおよそ3枚程度 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> 保険証のコピー <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の10円玉含む) <input type="checkbox"/> 紙のハザードマップ	身を守るもの <input type="checkbox"/> ヘルメット(頭を守るもの) <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 電池式の扇風機 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 簡易敷きマット <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> オールインワンクリーム <input type="checkbox"/> 筆記用具(マジックペンなど)・メモ帳	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> レインコート
--	---	---

これらは一例です。この他に、家族で必要なものを準備しておきましょう！