

新年明けましておめでとうございます！本年も訪問看護ステーショングリーンをどうぞよろしくお祈りします。今年も午年。午年の方は明るく前向きで体力があると言われていますが、元気が有り余って頑張りすぎてしまうのも要注意とか。運動・十分な睡眠を確保しつつ体力と精神力をつけていきましょう！

新年明けましたが、グリーンでは年末も利用者様のお家で楽しいイベントがありました。その様子をちょっと覗いてみましょう！皆様の笑顔が輝いております☆



高齢者の服装事情・その2



前月号の挨拶文で書かせていただいた、利用者様のベスト(チョコキ)話。またまた、冬場の高齢者の服装について談議をしました。今回のテーマ「なぜ高齢者は短い靴下を履くのか」

寒さに弱い利用者様たち。厚着はお得意です。肌着のズボン下を履き、厚めのパジャマのズボン。女性はレグウォーマーもつけている方が多い印象です。そして冬の生地だけど短めの靴下。足首のお肌が丸見え。ん？足首寒くない？

とっても厚着している方もなぜか足首が出ていて寒い寒いと。単純な発想として、膝下まである長い靴下を履けばいいのではないかと利用者様に提案しました。いまいち納得のいかない表情。短い靴下を履く理由があったのです。

答え「足に薬を塗るのに長いと脱ぎ履きが面倒で。。。」

なるほど！私は納得。保湿クリームや足先の薬など高齢者は塗るものがいっぱいあるんだから！と自慢されてしまいました(笑)

調べてみると、他にも

- ・体が硬くなり、前屈みの姿勢が大変で長い時間かけて靴下が履けない
- ・長い靴下だと締め付けが強く浮腫がある足には履くのも履いているのも大変
- ・介護が必要な場合、介助者が履かせやすい 等

理由はいっぱいありました。今回は足に注目してみました。上も数えるのが楽しみになるほどの枚数を着ていらっしゃる方もいます。でもよくみると、1枚1枚は薄手で、薄いものを何枚も。。。裏起毛の物をきたりすることはないのか聞くと、考えもしなかったと(笑)そうよね！そうすればいいわよね！と言いつつ、「新しいものを買わないで昔のものをずーっと着ているから何枚も着る羽目になるのよね」と自分で笑ってました(´▽`) 高齢者の服装事情は奥が深いです☆



【前橋・〇様】

12月からご利用の〇様。手のリハビリを兼ねてクリスマスリースを作ってみました！担当PTは少々物づくりが苦手な部分もありますが〇様のためにせっせと準備♪

パーツを折り、組み立て・飾り付け☆とってもかわいいクリスマスリースが出来上がりました！行事に合わせて作品制作、とっても楽しいですね☆季節感も感じることができるので皆さんもぜひ何か作ってみてください。

何か作りたい方は担当に声をかければ何か考えてくれるかも♡



サンタ現る！

うちわで作った、ほんのり赤ら顔の酔っ払いサンタが現れました！それを見ただけで利用者様たちはにっこりです(*^_^*)クリスマスプレゼントのサンタメモには、1年お疲れ様メッセージ、または年末の自主トレーニングが書かれており、どちらが当たるかはお楽しみ♡

年末のトレーニングを引いてしまった方々、毎日1回は必ずしましょうね！お疲れ様メッセージの方々、「ラッキー」と気を抜かず、日々のリハビリを思い出してコツコツ運動を頑張りましょう！



手作り鍋敷き



【前橋・T様】

チラシを折り、パーツをいっぱい作り重ね合わせて鍋敷きを作ってくださいました。担当OTの分、看護師の分、時々代わりに来る代行スタッフの分。薄いチラシですが、折り合わせると厚みが出てとてもしっかりしています。私も小学生の頃、年賀状で作成したのを覚えています。

なんやら調べてみると鍋敷きの折り方がいっぱい！私も久々に作ってみようかな☆



グリーンにはアクティビティーが得意なスタッフがいっぱい揃っています♪苦手でも利用者様のためなら頑張っておサポートします！作品制作のキットもご用意しており、気軽にできるものから大作まで取り揃えております。指先の練習は「第2の脳」とも呼ばれるほど脳と深く繋がり、脳の活性化、認知症予防、思考力・言語力・学習能力の向上につながると言われています。ぜひ、取り組んでみましょう！

※写真の掲載はご本人の許可を得ています。