

# ハビリのツボ



## 使いやすい箸を探そう

みなさんこんにちは、作業療法士の近藤です。身の回りの動作をなるべく自分でできるように補助する道具を自助具と言います。今回は数ある自助具の中でも箸のご紹介をします。自助具として使われる箸は、普通の箸と比較して一本一本分離しておらず、ピンセットのようにつながっているのが特徴で、大きく分けると2つのタイプがあります。写真①は手にフィットしやすくつくりになっており、写真②は通常のお箸に近い形状になります。

①

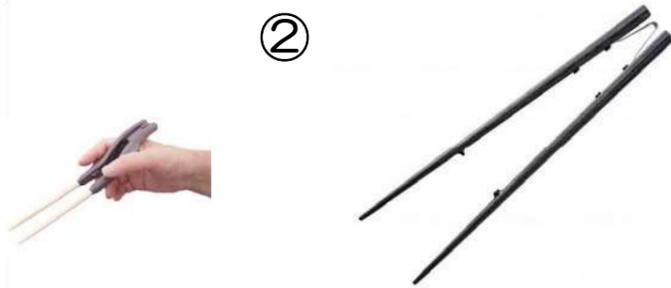
### 自助具箸を選ぶポイント



右手用

左手用

②



指先に力が入りにくくても「机の上に置いてある紙コップを握って口元に運ぶ動作」が出来れば、上記①のような箸を使用できると思います。

左記の動きに加えて、指先の力が必要で「机の上に置いてあるボールペンをつまんで、同じ机の上にあるペン入れなどに入れる動作」が出来れば、①に加えて上記②のような箸も使用できると思います。

どのような箸を選ぶかは、使う人のお身体の状態と、目的によって変わってきますので、個人に合ったものを選んでもらえたらと思います。

## 職員FILE No.261



## あったかいの里

8月から看護師として働いている二神です。

以前は障がい者支援施設で働いており、初めは介護老人保健施設との違いに戸惑いがありました。しかし、幸いにも先輩方からのサポートがあることで不安を和らげることができています。高井の里での日々の仕事は入所者の受け入れ、吸引等の処置や入浴介助など健康管理を行いながら高齢者の自立をサポートし、生活の質を向上させるために多くの役割があると思っています。この事を胸に、私はやりがいを感じながら働いています。

また、私生活では2人の子供がおり、今年は娘の運動会や息子のビーチテニスの試合を応援できたことが特に嬉しい瞬間でした。通常の日常に戻りつつあることに感謝し家庭と仕事の両面で充実した日々を過ごしています。今後ともよろしくお願いいたします。



## 職員FILE No.262

今年5月に高井の里へ入社し、2階へ配属となりました幸田春奈です。

4月に大阪から母の故郷である愛媛へ移住してきました。祖父母が愛媛県に住んでおり、幼少期から何度も訪れていたとはいえ、慣れない土地での生活と新しい職場ということで当初は戸惑いも多かったですが、優しい先輩方のおかげで楽しく勤務させていただいています。

趣味は食べ歩きとドライブと歴史的建造物を見ること、それにゲームや漫画も好きという多趣味っぶりです。歴史が好きということもあり考古検定という考古学に関する検定試験を受験し続けています。現在上級まで合格していて、残る最上級を受験するためにぼちぼち勉強中です。介護士としてはまだまだ未熟ですがこれからもがんばって行きたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。



## お知らせ

【入退職】	日付	氏名	職種	所属
退職	10月14日	今井 和子	調理員	高井の里 給食

(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)



# 高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里  
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地  
TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779  
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



## 行事&クラス予定

- 11月14日 習字クラブ
- 21日 お茶会(3階)
- 28日 お茶会(2階)

※感染対策を行いながら実施しています。

暑かった夏も落ち着いてきて、朝晩涼しくなってきましたね。季節の変わり目なので体調を崩さないように気をつけていきたいですね。今年の秋祭りでは高井の里にお神輿と獅子舞が来てくれました。コロナ禍で自粛していましたが今年から活動しているそうです。獅子舞は動きにとっても迫力があり、ところ狭しと駆け巡り物語を演じていました。若い演者のエネルギーにこちらも元気をもらいました。利用者様からも「祭りらしくていいね」「獅子舞見れて良かった」等、沢山のお声もいただきました。その日は暑すぎず寒すぎず、気温もちょうど良く、秋の風を感じながら楽しめました。南窪田町内会様、恵原町内会獅子舞保存会の皆様、ありがとうございました。(デイ)

## 杖の淵公園お散歩へ♪

春に引き続き、杖の淵公園へドライブに行ってきました。とてもお天気もよく、絶好のドライブ日和でした。園内を回っていると、子供連れの家族さんたちも来られていて、かわいらしい姿にも癒されました。池の周りを散策し、東屋でお茶を飲み、職員ともゆっくりとお話ができ、おだやかな時間が過ごせました。癒されたのは、職員の方かもしれません(笑) (2階)



10月18日にお天気も良く一日かけて施設の周辺の散策と午前と午後に杖の淵公園の外出に出かけました。杖の淵公園では池の鯉や水鳥がたくさんいて楽しまれていました。日本庭園も景色が最高でした。施設周辺もいろいろな花が咲き乱れ秋の季節を十分に感じる事が出来ました。(3階)



## 立派なお芋が掘れました!

秋晴れの日、2年ぶりとなる高井の里・保育室合同「いもほり」を開催しました。子供達がたくさん芋をほる姿をにこやかに見ていた利用者さん。その時、畑仕事を生業としていた方の血が騒いだようで、「私も掘るわ!」と立ち上がり、職員介助の元見事立派なお芋を GET☆みんな拍手で喜びました。その後も終始笑顔の絶えない癒しの時間となりました。



## 秋祭いすナツフ〜2023〜

3年ぶりの開催となった秋祭り。10月6日は獅子舞を10月7日にはお神輿と獅子舞を見学させていただきました。皆さま秋祭りの気分満喫でした。(3階)



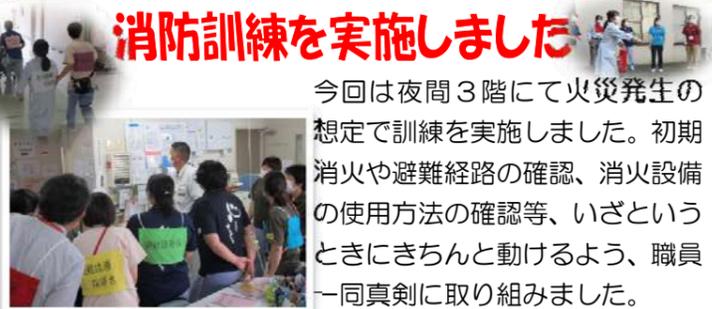
## 米寿おめでとうございます

88歳を迎えた入所者様に、砥部町役場の職員さんがお祝いを届けてくださいました。記念撮影時、職員の声に反応し、しっかりカメラ目線をいただきました♪米寿おめでとうございます。



## 消防訓練を実施しました

今回は夜間3階にて火災発生時の想定で訓練を実施しました。初期消火や避難経路の確認、消火設備の使用の確認等、いざというときにきちんと動けるよう、職員一同真剣に取り組みました。



## お誕生日おめでとうございます!

担当スタッフからのコメントと共に10月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介します。



おめでとうございます。これからも元気に過ごしましょうね。



いつも努力している姿が素敵です。これからも元気でいてくださいな。



元気ハツラツなイサ子さん。これからも素敵な笑顔がたくさん見せてください。



おめでとうございます。これからも健康に気を付けてお過ごし下さい。



また色々なお話をしましょうね。94歳も元気に楽しく過ごしましょう。



みかけたらいつも声をかけて下さり、元気がでます。これからもたくさんお洒落して楽しい日々を過ごしてください。



声かけにニコニコしながら返事してくれることを嬉しく思っています。これからもニコニコ笑顔を見せてくださいな。



いつも明るく活動的な幸田さん。これからも元気で笑顔の多い日々をお過ごしください。

## デイフ〜しん おやつイベント



10月16日に、第4回「愛媛の銘菓を食べよう、ハタダの御栗タルト」のおやつイベントを開催しました。御栗タルトを食べられた方は、栗がまるごと入っていることで、栗本来の食感や風味を楽しむことが出来たと、満足そうな笑顔が浮かべていました。おいしい愛媛の銘菓はまだたくさんあります。今後も季節感を取り入れたイベントを開催し、利用者さんの笑顔が一層増えることを願っています。



## 香り湯

ある利用者さんとの会話で「昔一度だけ東北に旅行に行った時にりんご湯に入ったことがあり懐かしい。元気ならもう一度行きたかった」というお話を聞きました。コロナ禍でなかなか旅行に行けなかったここ数年を埋める事は出来ませんが、せめて香りだけでもおくりたいと思い、香り湯二回目りんごを選ばせてもらいました。



りんごにはビタミン、ミネラルが多く、お風呂に入ると血行が良くなり、保湿、疲労回復、冷え症の改善その他にもたくさんの効果があるといわれています。今回初めてのりんご湯に目を丸くさせ、りんごを手に取り、香り確かめる姿を見ることができました。また、香りがよく肌がスベスベしたという言葉も頂いています。ささやかでしたがスタッフからの日頃の感謝の気持ちを添えさせていただきました。