JAこまち 山田ケアセンター

つどいだより

No.23 令和5年4月号

春ですね～。桜もあっという間に満開…。コロナも少しずつ落ち着いてきたこともあり、つどいでの活動に活気が出てきました。

山田ケアセンターの畑にこっそり植えていたアスパラ…。ひょっこり顔を出していました。春ですね～。

デイサービス　夢こまちつどい
管理者　神谷沙和子

つどい日記

桜満開！

↑山田小学校の桜の枝を選定していたのを見て、ぜひおすそ分けしてくれないかとお願いしました。山田小学校の桜が山田ケアセンターで満開を迎えました！

↓お天気だったので、外でご飯を食べました。食事中に桜吹雪が舞いました♪

↓こちらは満開の桃の花。桃を生産しているスタッフのお宅の畑です。天気がいいと「どこかに行ぐが？」とご利用者から声を掛けられます。おすすめの場所あったら教えて下さ～い！

↑いつもより早い桜満開。天気をみてお花見ドライブに行きました。お天気の日もあればあいにくの雨の時もあり…。

※感染症状況により、活動の一部中止を調整しながら活動をしています。

～日常生活動作訓練～

つどいの中で行っている活動に「日常生活動作訓練」というものがあります。

高齢者は加齢に伴い、体力や筋力などが落ちていきます。集団体操や運動などで体力維持を目標とするデイサービスもありますが、つどいで行っているのは、日常的に毎日行う活動をできるだけ自分の力で取り組む「生活リハビリ」を行うこと。

日常生活動作は、人が日常生活を送るために必要な動作で、この動作ができるだけ自分でできるように支援していくことが生活リハビリです。筋力や体力、バランスなど日常生活を営む上で重要な身体機能（基礎体力）が低下しないように維持する効果が期待できます。

☜例えば…調理活動の一コマです。

実は鍛えられている部分は腕の筋肉、足の筋肉、バランス保持、体力…。

最初は座って行っていたご利用者ですが、「これでは力が入らない…、立ってやった方がいいな！」と立ち上がり力を入れて混ぜています。

これまで当たり前に行ってきた日常生活の中の一部分…。ご自宅ではやる機会が減った方もいるかもしれませんが、体に染みついている当たり前の活動。これをつどいではリハビリという意識を持ちスタッフが活動の促しをしています。

～5月の活動内容～

5月1日(月）～5月5日(金)	指先トレーニング	押し花づくり
5月8日(月）～5月12日(金)	頭の体操	スイーツ作り
5月15日(月）～5月19日(金)	上半身体操	新緑ドライブ
5月22日(月）～5月26日(金)	下半身体操	生活まめ知識講座
5月３０日(火)	避難訓練	

※感染状況により活動の変更等都度させていただいております。

JAこまち山田ケアセンター
介護予防デイサービス
地域密着型デイサービス
夢こまち つどい
〒012-0055
秋田県湯沢市山田字中屋敷126-2
Tel　０１８３－７３－３１３５
Fax　０１８３－７３－３００２

～編集後記～

「オムライスが
食べたい！」
以前からずっと私たちに
訴えるご利用者…
「分かった！行こう！」
満面の笑みです♪

管理者　神谷沙和子