

保健衛生-看護部会- 日本人の自覚症状のトップは男女とも腰痛

(厚生労働省 令和4年 国民生活基礎調査)

介護職にとって腰痛は「職業病」。
介護に関わる人の中で”職業病”といわれるほど多いのが「腰痛」です。
介護の職場では人を持ち上げたり、前かがみで作業したり、と腰に大きな負担がかかります。腰痛があると介護する側が辛いのはもちろんのこと、される側も適切な介護が受けられなくなるため、腰痛対策がかかせません。



●研修

11月の研修では、特別養護老人ホームくらしき 機能訓練指導員の岡本さんに「腰痛対策」に関する研修をしていただきました。



腰痛予防で一番大切なのは、日々の不良姿勢を意識することです。無理な姿勢で介護していないか、腰に負担がかかる姿勢で家事をしていないか、車の運転や寝ている時の姿勢はどうかなど、何気なく行っている姿勢を見直すことで、腰への負担はかなり軽減できます。また腰や股関節周りのストレッチや筋トレを行うなど、日頃のケアも大切です。関節や筋肉は消耗品です。自身の身体を労り、健康に過ごしましょう。

機能訓練指導員 岡本 拓也

ここで大切なのは、「勉強になったなあ。」と満足して終わるのではなく、学んだことを目の前の大切な利用者様に実際に生かしていくことです。

特別養護老人ホームくらしき里桜 部長 新田 由喜

空手道部ニュース

11月には近県空手道選手権大会、その他にも多くの大会が開催されました。近県空手道選手権大会では、合計650名もの選手が出演し、白熱した大会となりました。

亀龍会空手道部・亀龍園空手道教室からも多くの入賞者がおられ、全員の成長を感じられました。今年も残り数試合となり、12月には日本一を決める国内最大の大会『全日本空手道選手権大会』が開催されます。亀龍会空手道部より岡山県代表で「中村恭平」「市本寛」が団体戦に出演します。亀龍会を代表し、精一杯頑張ります。

【大会結果】

『倉敷杯第61回近県空手道選手権大会』			『岡山県小中学生空手道選手権大会』		
一般男子団体組手	亀龍会空手道部	第3位	小学5年生女子形	甲元優羽	優勝
一般男子個人組手	中村恭平、金本大奨	第3位	小学2年生男子形	安野光	優勝
小学生高学年男子組手	藤村翔輝	準優勝	小学4年生男子組手	藤村弦之介	優勝
小学生高学年女子組手	甲元優羽	第5位	小学2年生男子組手	大森湊斗	優勝
小学生中学年組手	藤村弦之介	第5位	小学6年生男子組手	藤村翔輝	第3位

『永木支部空手道選手権大会』			『宇佐美杯空手道選手権大会』		
小学生高学年女子上級形	甲元優羽	優勝	小学5年生女子形	甲元優羽	準優勝
小学生中学年中級形	鷺野叶空	優勝			
小学生低学年中級形	安野光	優勝			
小学生低学年中級組手	大森湊斗	優勝			
小学生低学年中級組手	鷺野叶空	第3位			

【大会予定】

12月9日 第51回全日本空手道選手権大会 団体戦 中村恭平、市本寛

亀龍会 空手道部主将 水杉 優太

オーシャンビュー倉敷

コールヴェルデ様演芸会♪

11月28日にコールヴェルデ様をお迎えしての演芸会を開催しました♪ 笑顔あり、感動あり、様々な演芸を披露してくださりました!! 昔懐かしの様々な衣装や出し物に「懐かしい」「綺麗」「楽しい」など利用者の皆さまは、もちろん職員も思わず笑顔になる素晴らしい演芸会となりました♪ 最後は素晴らしいコーラスを披露して頂きました!!

11月17日は秋の運動会でした! 入居者様が紅組・白組に分かれて、玉入れ、物送り競争、パン取り競争など熱戦を繰り広げ、白熱した試合となりました! 皆様、日頃のリハビリの成果もあり、熱心に体を動かされていました!

がんばって!

秋の運動会♪

パン取り競争!

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽

誕生日会・小運動会

今月の誕生日会は、職員と利用者さまと一緒に小運動会を行いました。皆様からはとても良かったと喜びの声を聞くことが出来ました。来年は大運動会の実施が出来るように元気に頑張りましょう!



手工芸・貼り絵 「辰」

余暇活動と致しまして来年の干支「辰」の貼り絵を作成中です。一人がやっている私も私もと自然とやり手が増えていき、笑い声がとても素敵な空間になります。今から完成が楽しみです。



ものおくり



職員対抗給食



地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

11月の誕生日会は あゆみ会 様にお越しいただきました。
華やかな演舞を披露していただき、皆様魅了されていました™



味加久のランチでは新鮮な海鮮丼が好評でした。🍣
お酒やジュースと一緒に楽しんでいます！



サボテンの花が3つも
咲くのは珍しいな～！
御利益がありそうで
嬉しいなあ♪

晩酌の日のビール
美味しいよ！🍻



デ イ サ ー ビ ス 倉 敷



秋の大運動会！元気に体操・
応援・パン取り競争で盛り上
がりましたね♪
お誕生日会ではアンクルン
の会の皆様による、竹の楽器
で素敵な音色に癒されました
♪ありがとうございました

グループホーム倉敷



今月は『柿の木』が
テーマです。利用者
様もびっくりする程
の出来栄に仕上が
りました。皆さんに
是非見て欲しい！

実は施設の東側には、
実のなる木を植えてい
ます。大きなみかん
(笑)がいくつもなっ
ており、利用者様と
収穫しました!!
いざ実食。甘酸っぱく
て、皆さん残さず美味
しく頂きました◎

今月の畑の収穫はとい
うと…さつま芋と秋ナス
です。お料理におやつに
大変美味しく頂きました。
難波さん、いつも畑のお
世話を下さりありが
たうございます。

グループホーム亀山

創立記念祭

グループホームとデイサービスのご利用者様皆様と
職員が製作した作品を展示し、スタンプラリーを開
催しました！記念祭ではどんぐり様が来て下さり、
息の揃った傘踊りなどを披露していただきました。
どんぐりの皆様ありがとうございました。



【習字】
「初雪」「冬至」
「風雪」など冬を
テーマに書きました。



【収穫】
天気の良い日に畑
でさつまいもを収
穫しました♪

誕生日会 歓迎 どんぐり様



デイサービス亀山

創立記念祭



《パンランチ》
シュシュリエソンの
パンをご用意しまし
た。皆様笑顔で召し
上がっておられまし



《作品作製》
創立記念祭に向けて
作製した松ぼっくり
を使ったフクロウ
可愛く出来ました♪



ご利用者様の作品を展示しスタンプラリー開催！
皆様ゆっくり鑑賞され、楽しまれていました。記
念祭ではどんぐり様が来て下さり、「六甲おろ
し」の銭太鼓などを披露していただき、皆様見
入っておられました。