



# 真寿園つうしん



令和2年8月

長い梅雨がようやくあけ、今年の夏は格別に暑く感じられますが皆さんはいかがお過ごしでしょうか。これからまだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないように、熱中症に注意して水分補給をしっかりと暑い夏を乗り切りましょう!!



## 特別養護老人ホーム



真寿園では7月21日(火)に夏祭りを行いました。職員は法被を着て、お祭りを盛り上げました。プログラムはご利用者の皆さんと一緒に盆踊りを踊り、灯ろうを花火に見立てた花火鑑賞で大盛り上がりでした。



一緒に記念撮影



優しい光にやされますね



花火(灯ろう)です

## デイサービス

デイサービスでは七夕週間に、ご利用者の皆さんと七夕飾りとウチワを作りました。2メートルほどの笹に短冊を飾り付けて願い事をしました。皆さんの願いが叶いますように。ウチワ作りは色とりどりの紙テープを組み合わせて世界に一本しかないウチワを作りました。



短冊に願いを込めました



ウチワづくりに皆さん真剣です。



世界に一本のウチワができました!!

「家族・地域で高齢者の生活を支援しよう！」



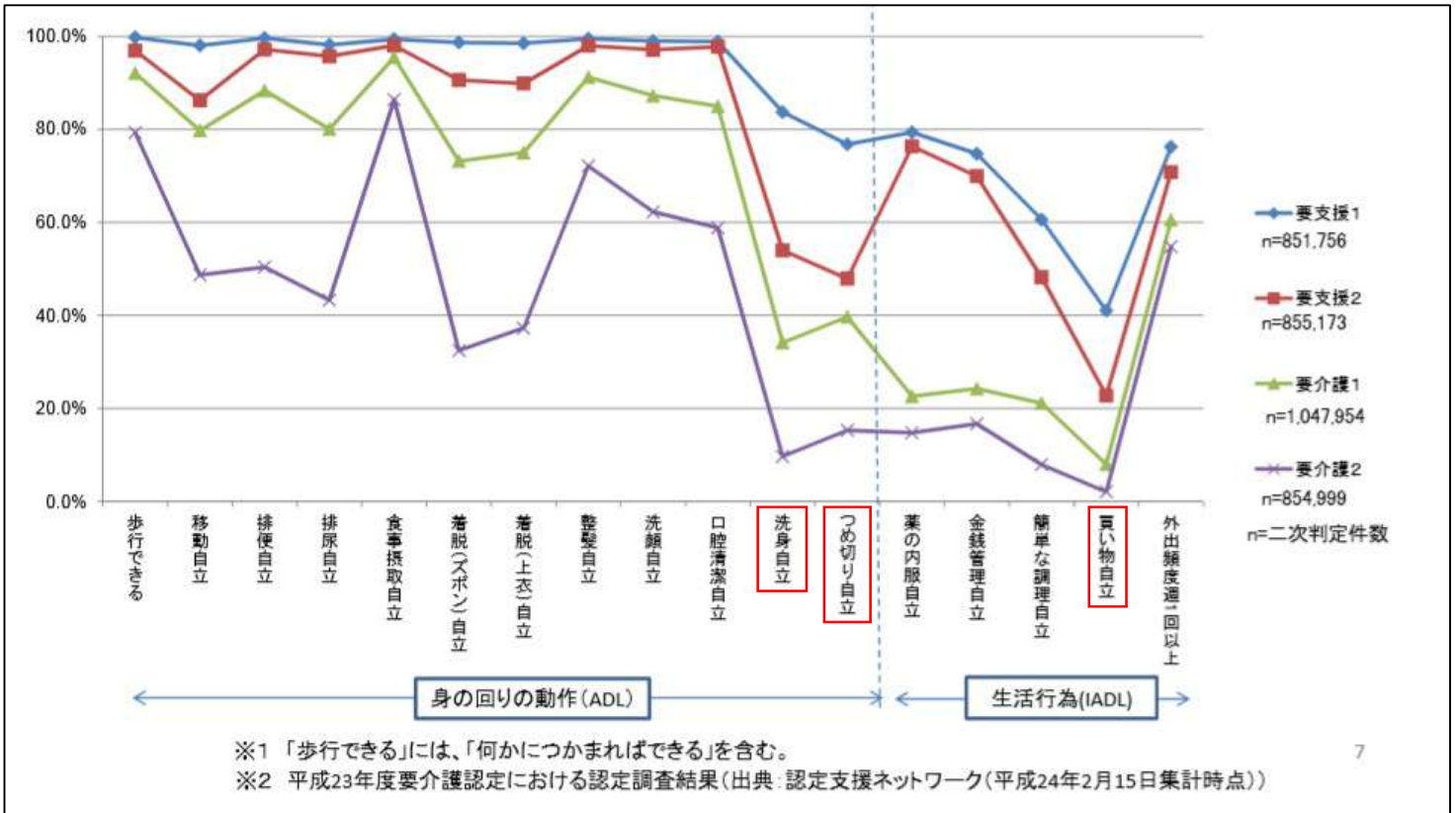
皆さん、こんにちは！機能訓練士の小林と藤原です。  
まず、下の表に「しづらさ」を感じている動作をチェックしてみましょう！

身の周りの動作(ADL)

歩行	自分で移動(車椅子含む)	トイレでの排便	トイレでの排尿
食事摂取	着替え(上衣)	着替え(下衣)	整髪
洗顔	歯磨き	お風呂での洗身	爪切り
洗身・・・お風呂で体を洗う動作のこと			

生活行為(IADL)

薬の自己管理	お金の自己管理	簡単な料理	買い物	週1回以上の外出
--------	---------	-------	-----	----------



上の図は「要支援 1・2」と「要介護 1・2」の方の生活動作を比べた図です。

ポイント

要支援者の大半が、身の回りの動作は行えているが、買い物など生活行為の一部がしづらいと感じています。

要支援者や要介護者ともに身の回り動作の「爪切り」・「洗身」にしづらさを感じている。

「家族・地域で高齢者の生活を支援しよう！」

- ・調査結果から「介護化のサイン」として、身の回りの動作「爪切り」・「洗身」、生活行為「買い物」がしづらくなってきている事が目安の一つと考えられます。
- ・自宅や地域等で、最近になって買い物や爪切り、洗体にしづらさを感じている方がいたら、担当ケアマネジャーもしくは松本市南東部地域包括支援センター(TEL0263-85-7351)に御相談下さい。