

在宅介護者のつといだより よすが



社会福祉法人
守山市社会福祉協議会
〒524-0013 守山市下之郷三丁目 2-5
TEL (077) 583-2923
FAX (077) 582-1615
平成 28 年秋号

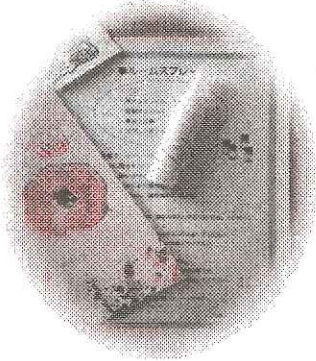
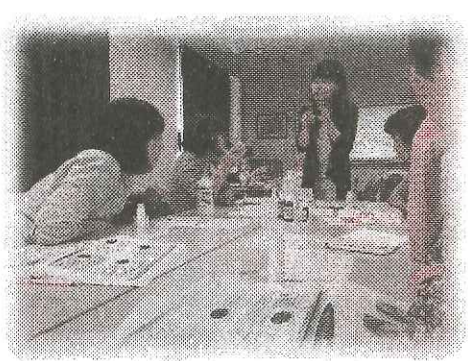


在宅介護者のつといは、身とこころのよりどころを目指します。

残暑が厳しく、涼しい秋の訪れが待ち遠しいこのごろです。市社協では、ご自宅で介護をされている方を対象に、少しでも心身のリフレッシュを図っていただけるよう、「在宅介護者のつとい」を実施しています。今回は、今年度の活動を少しご紹介します。暑い日が続きますが、体調に気をつけながら、のんびりいきましょう

5月 アロマで心身ともにリフレッシュ!

中洲会館にて、介護アロマサロンWai 代表の小窪紀枝先生をお招きし、精油を使って自分の好きな香りを選び、アロマスプレーを作るワークショップに取り組みました。4種類の香りを臭いで、どんな気持ちになるかを考えながら、自分にぴったりの香りを選んでスプレーにしました。よい香りで癒され、みなさんの素敵な笑顔が見られました。



～介護の小ネタ～



☆骨盤低筋体操

この筋肉を鍛えると
腹圧性尿失禁などの予防になります!
①足を肩幅に開き、床につけ座る。
②背中がまっすぐに、顔をあげる。
③お腹に力が入らないように気をつけながら、男性は肛門を、女性は肛門と膣を締める。(体の中に引っ張り上げる感覚で)
④そのままゆっくり5つ数え、何回も繰り返す。

6月 誰もが悩むオムツの仕方、こっそり教えます

おむつフィッターの澤幸子先生をお招きし、玉津会館にて行いました。排尿・排泄のしくみ、男女の差で起こる排泄トラブル、おむつの種類と選び方、正しい装着方法について教えていただきました。みなさん熱心に講義を聞き、質問も積極的にされるなど、日頃抱える悩みについてお話され、会話が弾んでいました。



7月 これが介護食?超簡単!美味しい料理教室

少しでも簡単に、食事を楽しんでもらおうということで、ゆいの里の管理栄養士 田川ひとみ先生をお招きし、夏らしいお料理を教えていただきました。参加者からは、お料理の食材の代用はきくのかといった質問もあり、身近にある食材でできるように先生からアドバイスをいただいたり、あまった食材でレシピにはない一品も教えていただきました。

※次回 9月 12日は森遊館にてグランドゴルフとお食事です。(参加費 5,000円→3,600円に変更になりました。)