



老健なのみ・ひなまつり

なのみらず便り



3月3日、「ひなまつり会」を行いました。利用者様と一緒に歌を歌ったり、お内裏様とお雛様の福笑いをしました。利用者様の必死な掛け声に、「そこそこ！ 違うよもっと上っ。みぎっ！ ひだりっ」と圧倒されましたが、無事可愛らしいお顔が出来上がりました。一笑いした後はおいしいさくら餅と甘酒にて「お茶会」を楽しんで頂きました。暖かい日差しの中、一足早い春の訪れを感じ一日となりました。



お茶会（さくら餅・甘酒）



昼食



行事予定表

4月 なのみ開設記念日
毎月第2（月）散髪：美容
第3（月）散髪：理容

散髪日は変更がある場合があります
次回、なのみ～ず便りは
9月発行予定です

新しい職員が加わりました。
どうぞよろしくお願い致します。

理学療法士
佐々木 八千代さん



★新スタッフ紹介★

平成29年4月1日発行
4月号
介護老人保健施設なのみ
中津市宮本14-1-1
0979-26-0656

No. 85



第1回(リニューアル)生活リハビリとは？

『リハビリ』というとマッサージというイメージが強いのではないのでしょうか？マッサージはしてもらうものなので『リハビリ=してもらう』という感覚になっている方が多いと思います。皆さんは『生活リハビリ』という言葉を知っていますか？簡単に言うと『時間がかかってもいいからできることは自分でしましょう』ということです。私たちの脳は怠け者なので使っていないところに力は注ぎません。ですので、時間がかかっても出来ていたのに億劫になり手伝ってもらうようになったために出来なくなったりします。こういったことが増えてくると怠け者の脳に自身も侵されてしまい、手伝ってもらうことに依存してしまいます。依存してしまうことで脳や体を使わなくなり、結果、認知症や寝たきりと負の連鎖に陥ることも。この負の連鎖に陥らないためにも『生活リハビリ』が大切になってきます。出来ることをするだけでなく、出来ないことをやろうとすることも生活リハビリだと思えます。これは施設側にも言えることだと思います。仕事が忙しいあまりについつい手伝ってしまい結果、良くなることをお手伝いしないといけない立場でありながら逆に悪化させてしまうといったこともあります。双方が『生活リハビリ』という言葉と意味を理解することで相乗効果が生まれ、良い方向に向かっていくかもしれません。

