

家庭での簡単リハビリ

[第3回] 指先体操で若がえろう！！



最近物忘れをすることはありませんか？
高齢の方だけではなく、若い方も物忘れをする方が増えているそうです。

一番多いのは、ちょっと前にあったことを忘れてしまうということ。そこで今回は第2の脳といわれている、手を動かしてみましょう。



図1

1. 両手の動きを合わせて、親指側から順番に指を折ります（図1）
2. 今度は、小指側から順に指を折ります（図2）
3. 右手、左手1つ違いで指を折ります（図3）
具体的には、右手の親指を折っておき、人差し指を折る時に、左手の親指を折ります。順に小指側へ指を折っていきます。左右逆にもチャレンジしましょう。



図2

みなさん、楽しんでいただけましたか？

【お知らせ】

4月から、リハビリテーション室の職員が2名増えることになりました。皆様へのサービス内容の充実を目指し、職員一同がんばりますので、今後ともよろしくお願いします。

作業療法士 堀籠 早苗



図3

七飯町 高齢者介護学習会を開催して

七飯町保健福祉課より、七飯町介護予防事業の一環として、高齢者介護学習会の依頼をいただき、当院にて平成17年2月2日に開催いたしました。

今回は、鳴川果樹組合「若葉会」の会員の方々を対象に、高齢者とその家族が、安心した日常生活を送るための一助として、「寝たきり予防と療養者の介護」と題しました。



「寝たきりにしない、させないために」や「介護の実際」を、説明と介護方法・工夫の実演をふくめて1時間30分程させていただきました。



高齢者と同居している方が多く、すでに介護の経験をお持ちの方もいらしたようですが、経験のない方も近い将来の現実として、意欲的に参加されていました。

在宅生活が、介護する側もされる側も肩に力を入れず安心して過ごせるように、いろいろな社会資源を活用することができます。その中に私達の訪問看護もあり、お役に立てれば良いと思っています。

看護師長代行 三上 由美子