

令和4年度かながわ介護大賞受賞作品を紹介します

かながわ感動介護大賞とは、介護を受けた高齢者やご家族、介護に携わる職員から募った「介護の素晴らしさを伝える感動的なエピソード」を表彰する神奈川県での取り組みです。今回、令和4年度が10回目の開催となります。サロンデイでは2施設が優秀賞、1施設が佳作に入賞いたしました。その中から優秀賞に輝いたサロンデイ厚木の岩元毅郎様のエピソードを紹介します。

4年前に前立腺癌のため全摘、一昨年には肺癌のため片肺の半分を切除。片肺飛行のため、コロナ禍になってからは外出を控えている。

このような生活にも関わらず、昨年9月に高熱が続きコロナを疑われたが陰性。解熱剤が効かず、意識朦朧となり緊急入院することとなった。高熱の原因は、切除した肺の空洞の細菌感染だった。点滴の管に繋がれ、食事はおろか寝返りすら出来ない状態が1ヶ月程続いた。退院はできたが筋力は低下、食事は殆ど摂れず11kgも痩せてしまった。

退院から数日後、ケアマネが訪れてきたが、恥ずかしながら私はその存在を知らなかった。要介護3の認定を受け、娘からデイサービスの利用を勧められたが、もともと偏屈な私は抵抗があった。どうせ老人の井戸端会議の場か、家で厄介な老人を預ける場所だろうと、私のプライドが許さなかった。しかし、ケアマネから自立の為に勧められて心が動き、物は試しと行くことにした。

行って見て驚嘆した！送迎時の心遣い、施設の環境、そして利用者一人一人に合ったきめ細かいケアの内容。完璧である。私の知識の薄弱さを思い知らされた。身内でもこうはいかないだろうと。

今は少し歩けるようになり、一人でも入浴できるようになった。デイサービスで仲間と会話ができ、身体だけでなく心の支えにもなっている。勇気をもって一歩踏み出すことの大切さを身を以って学んだ。デイサービスの日が待ち遠しい今日この頃である。



現在サロンデイ(神奈川県内施設のみ)では、第11回かながわ感動介護大賞のエピソードを募集中です。詳細は各施設所長までお問合せください!!



阿部指導員(左)と岩元様

おうちでトレーニング



今回の トレーニング

立ち上がりからの転倒を予防しましょう

イス(ベット)などからの立ち上がりで転倒につながるが多いです。
立ち上がりからの転倒予防のためのトレーニングをやってみましょう。

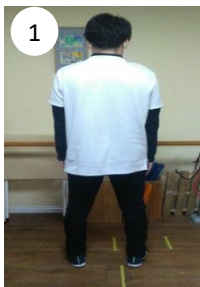
1ヶ月目:「プッシュアップ」



(回数の目安)
3~5程度行います。
朝夕2セット。

- ① イスに座り、椅子の横または椅子の手すりなどにつかまり両足を軽く後ろに下げます。
- ② 腕に力を入れてお尻をイスから軽く浮かします(目線は前を向いていることが大事です)。
- ③ お尻を軽く浮かした状態で3秒間止まります。
- ④ お尻をイスにゆっくり戻します。②~④を繰り返しましょう。

2ヶ月目:「立位保持(立ち続けましょう)」



(回数の目安)
120秒から300秒
朝夕1セット。

腕の位置は1の写真のように実施するとよいですが、安全のため2の写真のように手すりなどにつかまれるようにしておいても大丈夫です。

【ワンポイント】

椅子から立ったら、すぐに移動しようとはせずに、立ち上がったら、まずは一旦立ち止まり、その後移動する(歩く)ことが、転倒予防に大事です。
「立ち上がって移動する」ではなく、「立ち上がる」→「止まる」→「移動する」と、心がけてみましょう。

足を肩幅に開き、目線はなるべく前にし続けて、立ち続けましょう(立位保持)、それだけです。
まずは120秒(2分)程度から実施します。物足りなかつたら秒数を増やしましょう。
120秒タイマーをセットし、自分で120秒を数えてみて、タイマーと体の時計のズレを調べるのも効果的です。
立っているだけでも多くの筋肉を使います。今一度「立っている」という動きを確認してみましょう。