

サロンデイ通信

～第41号～



発行：2024年3月

発行者：薬クリエイトグループ
(株)サロンデイ

令和5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の実践活動です。今回、令和5年度が11回目の開催となります。その中から優秀賞に輝いたサロンデイ東海大駅前 渡辺 禮子様のエピソードを紹介します。

題名：「ある日の事」

サロンデイ東海大駅前 渡辺 禮子様

今日はサロンデイに行く日です。まだ外は薄暗く、時計を見上げれば4時を指しています。こんなに朝方から一日の始まり。体がこわばり、動かないので、時間をかけて、ゆっくり動かしながらサロンデイに行く準備です。楽をしていると体が動き辛くなるパーキンソン病。何事も継続は力なりと思い、続けています。

送迎車でサロンデイに着き、所長さんのお話からデイが始まりました。

時間が進み、指導員の長田さんに手を添えてもらって歩く練習の時でした。緊張と不安で、どうしても足が動かず、涙が出てきて、とても恥ずかしい思いをしました。そんな私を、長田さんが優しく励まし、「急がないで。待ってますからね。」と声をかけてくれました。

気がつくやうに、他のスタッフさんも、看護師さんも、笑顔で見守ってくれました。自分が情けなく、心の中で（明日から、もうサロンデイは辞めよう）と思う程でしたが、気持ちの「支え」があると強く感じました。

指導員の長田さんをはじめ、サロンデイのスタッフさんに、有り難うと云える私でありたいと思います。年を重ねて、自分が情けなくなる事もありますが、一日も長くそして笑顔でサロンデイに行けるように。これからも、朝4時から準備をして、サロンデイの車を待つ私でいます。



〈施設情報〉サロンデイ東海大駅前
秦野市南矢名1-14-34
3.東海パッセージ1階
小田急小田原線「東海大学前駅」徒歩3分



渡辺 禮子様

おうちでトレーニング



今回の トレーニング

自宅で用意できる物でトレーニング

身近にある道具が目についたら、トレーニングの機会です！手軽にできるトレーニングを紹介します。

1ヶ月目：「腰痛予防 500mlペットボトル」



(回数の目安)
3往復程度行います。朝夕2セット。

慣れてきたらペットボトルの置く位置を少し遠めに変えてみてください。

- ① 水の入ったペットボトルを足の横に置く(水量は満タンがいいですが調節してください)。
- ② 足と反対の手で掴んだら手と同じ足の横に置く。
- ③ 一度身体を起こして同様に反対の手で①②も行う、以下繰り返す。
- ④ 体幹の前屈(前に倒す)動作と捻る動作を使って体幹の筋力を鍛えて腰痛を予防していきましょう。

2ヶ月目：「腕自転車こぎ体操 タオル」



(回数の目安)
左右20回を朝夕1セット。

- ① タオルの両端を両手でつかみ胸にタオルをつけるように構える
 - ② 右手だけ前に突き出す→右手を戻して左手を突き出す。
 - ③ 繰り返して自転車のペダルを漕ぐように腕を前後に動かす(20回)。
- ※肩回りの柔軟性をつける関節運動です。腕の動きが斜めにならないようにしましょう。