

わくわく、いきいき、明日への好奇心。

ローズライフ

Vol.37
2020.秋冬号

Index

特集 コロナ禍の中での
ローズライフの取り組みをご紹介します
ノーリフティング ワンポイント レッスン
健康寿命をのばそう!

健康寿命を のばそう!

健康寿命を延ばそう。
普段の生活習慣で病
気を寄せつけない!

新しい生活習慣に変わった今、
多くの方の健康に対する意識が
変わったのではないのでしょうか?
厚生労働省のスマート・ライフ・
プロジェクトでは「健康寿命をの
ばしましょう。」をスローガンに、
国民全体が人生の最後まで元気
に健康で楽しく毎日が送れること
を目標とした国民運動を続けて

います。具体的なアクションの呼びかけの中からいくつ
かご紹介いたします。

毎日10分の運動をプラス。

例えば通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。いつもの
エレベーターを階段に。

毎日なら、10分のはや歩き。

苦しくならない程度にスピードをあげてはや歩き。それ
は立派な「運動」になります。一日10分間の運動習慣。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに効果が
あります。

あと10分歩きましょう。

生活習慣病の予防には男性で9,000歩、女性で8,000
歩が目安といわれておりそして平均的な歩数から考える
と足りないのはあと1,000歩。時間にして10分程度多く
歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。

「うちから10分」は歩くべし。

歩いてちょっと、そう、10分くらいの距離。ついついク
ルマで行ってません
か? スーパー、病院、
歯医者さん、本屋さ
ん。面倒がらずに歩い
ていけば往復で20分。
あと20分、あと2,000
歩を心がけましょう。



(出典:スマート・ライフ・プロジェクト <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>)

見学は個別に対応しておりますので、各施設にお問い合わせください。

ローズライフくずは 常に介護を必要とされる方に...



大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2番5号
☎0120-877-602
<https://www.roselife.jp/kuzuha/>

ローズライフ高の原 自立した生活をお過ごしの方へ



京都府木津川市相楽台9丁目1番地5
☎0120-716-602
<https://www.roselife.jp/takanohara/>

ローズライフ京都 常に介護を必要とされる方に...



京都市中京区壬生東高田町1番23
☎0120-381-602
<https://www.roselife.jp/kyoto/>

よくある質問

Q 看護体制は どのようにされていますか?

看護職員が24時間常駐し、協
力医療機関と連携して日常の
健康管理、緊急時対応を行いま
す。ご入居者の状況に合わせて
最期まで寄り添いながら必要
とされるケアをさせていただきます。

Q 入居条件はありますか?

認知症や要介護状態が重度の
場合も、その方らしい生活が
できるよう、大切にお世話さ
せていただきます。施設によ
って条件は異なります。

くずは
入居時に要支援・要介護認定
を受けておられる方が対象と
なります。

高の原
ご入居時に自立の方、または
要介護認定で要支援の方でも
日常生活が充分可能な方が対
象となります。要介護の方も
ご相談ください。要介護状態
になられても居室を住替えて
より手厚い介護体制の中で暮
らしていただくことができます。

京都
入居時に要介護認定を受けて
おられる方が対象となります。

コロナ禍の中での

ローズライフの取り組みをご紹介します

ローズライフくずは



オンライン面会の様子

大きな声を出すことが難しい方は専用マイクを利用、パソコンの音声で聴こえにくい方には専用スピーカーに接続したり、ご自身で動いてパソコンの画面を見ることが難しい方には、タブレット型に変更してタッチが抱えて見ていただいたり、ご入居者のご負担にならないように配慮しながら行っております。

パソコン画面を通しての面会ですが、ご入居者とご家族の皆さんは、やはりお互いのお顔を見ると安心されるようで、嬉しそうに面会を楽しんでおられます。また、面会後は心強くなるようです。

「オンライン面会」による大切なひととき

新型コロナウイルスの影響により、ご入居されている皆さんが最愛のご家族と直接会ってお話することを多くの施設が制限しています。そのようなご時世でも、私たち「ローズライフくずは」では、ご入居者とご家族のご要望にお応えして「オンラインによる面会」を行っております。

久しぶりの再会に「元気にしてたか？良かったー」と安心されたり、「夢のような時代やね」と感心されたりする方もおられます。また、複数のご家族による面会では「親族大集合」という感じでも賑やかだったり、アクティビティで作った風鈴を見せてあげたいと持ってきたり、この顔の向きの方が良く見えるぞ」とカメラ映りを娘様にアドバイスされたり…。

画面越しとはいえ、ご家族間の大切な交流ですので、お互いの元気な表情、声や雰囲気も少しでも良く伝わり、また大切な時間を思い思いにお過ごしいただければと思っています。

ローズライフ京都

盛況だった夏祭りイベント



盆踊り



スイカ割り

「コロナ禍でも、ご入居者の日常の楽しみを可能な限り維持していきたい」との想いのもと、各フロアでは手指消毒、換気等の感染予防対策に気を配りながら、アクティビティやイベントを実施しています。「まだまだできる！」「こんな事をやってみよう！」と、ご入居者を感じて頂き、一緒に考えて頂きながら実施することを私達は心がけています。

今年の夏祭りイベントは、例年のようにご家族を招待できないことから、フロア毎に「スイカ割り」「盆踊り」「花火」「屋台のお食事」をお楽しみ頂ける「夏祭りweek」を企画致しました。

まずはフロアの飾りつけ。7月初旬より、毎日少しずつスタッフと一緒に色々な飾り作り等、祭り会場準備にご参加頂きました。「東北五大祭り」に行ってきたなあ」など、皆さんとおしゃべりしながら飾りつけをするのも、とても楽しい時間でした。

夏祭りのスタートは、スイカ割り。スイカの重さ当てクイズで予想値の近い方がスイカ割の権利を獲得されます。去年はダメだったけど、今年こそは！と、見事にスイカ割りをされた方もおられました。

盆踊りは、1か月近く練習を重ねて、当日を迎えられました。軽やかな踊りにスタッフも加わり、車いすの方は手振りでご参加され、お身体を自由に動かすことが難しいご入居者も、炭坑節を歌われて、皆様それぞれ楽しんで頂くことができたと思っております。

ローズライフ高の原

新しい生活スタイル



モーニングストレッチ

今年に入り、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、毎日が緊張の連続でした。予定していた外部からの行事やイベントは全て中止となり、不要不急の外出やご家族の面会も自粛をお願いし、ご入居者には大変ご不便をおかけする日が続いています。

その様な中で、手洗い・うがい・手指消毒・検温・マスク着用等の感染症対策を徹底し、三密を避け、新しい生活スタイルを取り入れながら毎日の運動メニューを継続しています。



レッドコード

看護師による「モーニングストレッチ」や、トレーナーによる「ウィークリーフィットネス」「レッドコード」は、①窓を開放し、マスクを着用する、②必要に応じて声を出さずにCDを使用する、③使用後の椅子や機器の徹底した消毒、等の注意を払い開催しています。運動ができて嬉しいとおっしゃるご入居者のために安全安心の環境を整えて、ウイスクロナの新しい生活でも、ご入居の皆様が、ご健康で以前と変わらない笑顔になれる時間を大切にしたいと考えっております。



モーニングストレッチ会場入口

ノーリフティングワンポイントレッスン



かんでんライフサポートでは「持ち上げない」「抱え上げない」「力づくで行わない」ノーリフティングケアを実践し、職員の腰痛予防にも取り組んでいます。今回は腰痛とその予防について少しお話したいと思えます。

腰痛を防ぐためには、普段の生活の中でも前かがみ姿勢をできるだけ避けることが大切です。

例えば、掃除機かけ。皆さんはどのようになされていますか？部屋の隅々までしっかりと掃除機をかけようと(写真①)のような姿勢をとっていませんか？

掃除機をかけながら床に置いてある物を上へ上げたり、下ろしたりされているませんか？

このような前へ屈んだ姿勢を長時間とる事や繰り返す事は、腰部に負担がかかり、腰痛の原因となります。そうならないために、

(1)掃除機の延長管は伸ばして、なるべく直立に近い姿勢をとりましょう(写真②)。

(2)掃除機の柄(パイプ)が身体の正面(おへその前)に来るようにして、こまめに立ち位置を変えて体を捻らないようにしましょう(写真③)。

(3)どうしても中腰姿勢になってしまう場合は膝をついて掃除機をかける、膝に手をつく、手すりや机に手をつけて腰部にかかる負担を減らすと良いでしょう(写真④)。そして、こまめに身体を戻して姿勢を正しましょう。

掃除機をかける前に床に置いてある荷物は上へ上げておくなどの工夫も良いと思います。

日頃、何気なく取っている姿勢や動作に少し意識を向けて、心も体も健やかな毎日を過ごしましょう!! (※モップ拭きも同じです)

