

ローズライフ

Vol.41
2023

特集
サークル活動
多彩なサークル活動。
趣味の仲間たちと
新たな目標づくりを。



外出先で転ばない歩き方 ワンポイントレッスン

春がやってきました！今年はマスク生活も緩和されるとあり、外出する機会も増えることでしょう。そこでつまずいて転ばないための簡単トレーニングです！

レッスン/1

つま先の上げ下ろし

- ① 両ももの内側に力を入れながら両足を揃え、骨盤を起こして座ります。
・つま先を上を上げたり、床に下ろしたりの動きを繰り返し行います。
- ② 両ももの内側に力を入れながら両足を揃え、骨盤を起こして座ります。
・かかとを上を上げたり、床に下ろしたりの動きを繰り返し行います。このときつま先(鼻緒の部分)に力を入れましょう。



つま先やかかとは、「上げること・下げること」を意識して行いましょう。



レッスン/2

足の前後運動

- ① 右足を大きく前に出します。このとき、つま先を上をあげてかかとを床につけます。
・左足はできる限り後ろに引き、かかとをあげて、つま先(鼻緒の部分)を床につけます。
・リズムに合わせて、右足、左足を前後に動かしましょう。



歩くときの足の動きをイメージして、前後に動かすことを忘れないようにしましょう。

鼻緒の部分



現在ALSOKライフサポートでは、各ホームの取り組みやご入居者の様子などの発信に力を入れております。ブログをリニューアルして、Instagram、YouTubeも公開致しました。本誌もその一環で、ホームページにバックナンバーを公開しております。読み物としてもお楽しみいただけますので、是非一度ご覧いただけますと幸いです。

編集後記



ローズライフくずは



ローズライフ京都



ローズライフ高の原



バックナンバー



個別入居相談会は、各施設で随時ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせください。

ALSOKグループの介護付有料老人ホーム
ローズライフくずは
Rose Life Kuzuha



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

ALSOKグループの介護付有料老人ホーム
ローズライフ高の原
Rose Life Takanohara



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

ALSOKグループの介護付有料老人ホーム
ローズライフ京都
Rose Life Kyoto



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

多彩なサークル活動。 趣味の仲間たちと 新たな目標づくりを。

ローズライフ高の原



メンバー同陣身の一句を考え中。

ローズライフ高の原では、サークル活動がさかんです。サークル活動を通していきいきと張りのある日々を送られています。サークル活動は、ホーム主導のレクリエーションとは異なり、趣味趣向の合う方たちが互いに親交を深め触れ合いながら自発的に行う活動です。

現在、ホームには

スポーツ系サークルと文化系サークルがあり、文化系サークルは芸術・文学に造詣の深いご入居者に人気を集めています。コロナ禍中に新設された俳句サークルは、ベテランから初心者まで、俳句を愛してやまないご入居者のグループです。俳句を始めるのに必要な道具はペンと紙のみ。自分自身の知恵や工夫、センス次第でどんな極められるとあり、「もつとうまくなりたい」と日々精進されています。題材となるテーマは日々の暮らしの中に溢れて



日常を切り取って、詠むのが、俳句の難しさでもあり楽しさ。



ポロンとつま弾くだけでも心癒されるのがウクレレの魅力。

にお琴を習っていてウクレレにも興味を持ったというように、若かりし頃から音楽に親しんだご入居者が集まり、和気あいあいと練習に励んでおられます。一人で弾き語りをされたり、仲間と一緒に一曲を完成させたり…と、気軽に集まって、楽しく活動されています。

このように五感を駆使し仲間と共に活動する中で趣味や

交流の輪が広がり、やりがい、生き甲斐につながっています。



仲間同士教え合いながらレベルアップ!



弾き語りをしていた学生時代を思い出しながら…。

施設 便 り

いつもご入居者様の笑顔で包まれるローズライフ。充実した日々を過ごせる理由を紐解きます。

ローズライフ京都

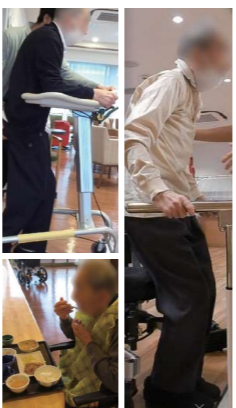
福祉用具を活用したケアで日常生活の可能性を拡げご入居者もスタッフも笑顔に



リフト使用で身体の緊張をやわらげます。

ローズライフ京都では「ノーリフトイングケア」を推進しています。これは、ご入居者のお身体の状態に合わせて福祉用具を活用することで、ご入居者のリハビリ効果にもつながっています。今回は、ローズライフ京都ならではの嬉しい事例をご紹介します。

K様はご入居時、口から食事を摂ることが難しい状態でした。また、ベッドから車椅子へ移乗するにも、二人がかりでの介助が必要だったのです。病院を退院された後の生活期のリハビリは、日常生活動作をリハ



自立した日常生活が送れるように

自立した生活を支援することが効果的です。それを毎日繰り返すことにより、徐々に変化が見られるようになります。そこで、リハビリ専門のスタッフがご入居者の動きやすさや食べやすさを阻害している要因を抽出し、日常に取り組める方法（リハビリ）を検討しました。

K様の場合、移乗時の二人介助をリフト移乗に変更。それにより、人みから生まれる身体の緊張を緩和することができました。さらに次のステップとして、移乗用具をリフトからスタンディングリフトへ変更。身体

のバランスを整え、食べやすい、飲み込みやすい姿勢を目指したのです。現在、K様は口から食事を摂り、歩行練習も始まっています。このように的確な福祉用具を活用すること

が、ご入居者とスタッフの笑顔につながっているのです。

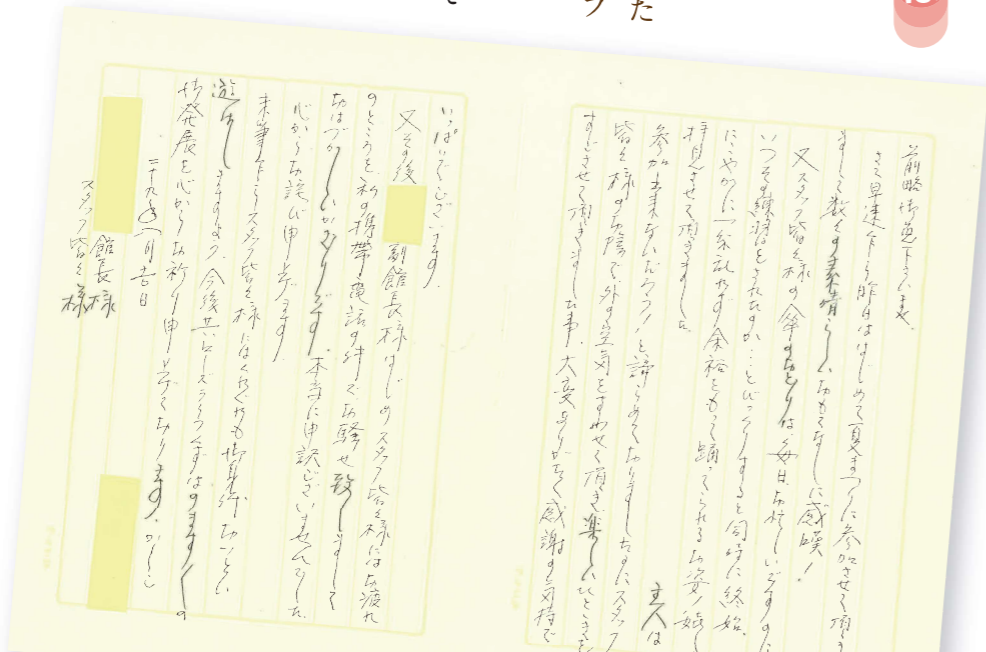
ローズライフくずは

楽しい夏祭りに参加できたのはみなさまのおかげ。

ご入居者様のご家族からいただいた嬉しいお手紙。スタッフの励みになっています。

早速ですが、昨日はじめて夏祭りに参加させていただきました。数々のすばらしいおもてなしに感嘆いたしました。スタッフのみなさまの傘の踊りは、「毎日、お忙しいはずなのに練習をされたのか…」とびっくりすると同時に、終始にこやかに一糸乱れず踊られるお姿を、楽しく拝見いたしました。

参加が難しいかもしれないと諦めていましたが、スタッフの方々の取りはからいにより、外の空気を吸って楽しいひとときを過ごさせていただきましたこと、大変ありがたく感



ご家族からのお礼状

謝の気持ちでいっぱいです。

スタッフのみなさまは、くれぐれもお身体にご自愛ください。今後ともローズライフくずはのますますのご発展を心からお祈り申し上げます。

スタンディングリフトで姿勢が整うように。



ビリの一環として捉え、