

ごしき秦野通信

湘南
メディケア
秦野
センター

創刊号

◇日々刺激のあるデイサービスを目指して・・・◇



は五色の色を人間の五感として考え、利用者様一人ひとりが五感を刺激して元気になっていただきたいと思いを込め「デイサービスごしき秦野」と名づけました。利用者様がごしき秦野に通ってくださり、五感を刺激して個々の秘めた能力を生かし、楽しみをたくさん感じ、ごしき色の華を咲かせて頂けるよう、私たちスタッフも頑張っていきたいと考えています。宜しくお願いします。

所長の青木です。
令和七年二月一日に開所いたしました、デイサービスの紹介をさせていただきます。
まずデイサービスごしき秦野という名前ですが、ごしきとは虹をあらわしています。虹というと七色をイメージされる方も多いとは思いますが、日本でも昔は五色だったそうです、現在でもフランス、ドイツでは虹を五色であらわしているところもあるそうです。当事業所で



◇ごしき秦野での初のおやつ作り・・・◇



鈴カステラ完成です！
皆さん参加してくださいました。

ごしき秦野では、七月よりおやつ作りを始めました。季節を感じられるよう、旬の食材・体に優しい食材・地元の食材などを使用したと考えています。

第一回は鈴カステラを作りました。中にはエプロンをつけることやおやつを作るのが初めてという方もおられました、作業を分担しながら楽しく行うことが出来ました。ボウルに卵を割って入れるときには「殻が入らないようにね、本当に入っていない(笑)」と冗談を言われながら材料を混ぜるときになると、ボウルからこぼれないようにと慎重に泡だて器をまわしていました。

たこ焼き器に生地を流し入れたりひっくり返したりする作業



では、始め火加減がわからずちよつとずつ温度調整をしながら様子を見ていました。慣れにくると難しいと思っていたひっくり返す作業もピックを上手く使って手早く行うことができ、予想していた時間より30分くらい早く出来上がりました。完成した鈴カステラを食べながら「美味しい」「ふわふわしてるね」などおしゃべりをしながら完食されました。そして、今後作ってみたいおやつを聞いてみると「クレープなんかできそうだね」「たい焼きなんかいいね」と案が上がりました。次回のおやつ作りが今から楽しみです。

(阿久根 菜都美)

スペースワンダーのご紹介・◇



宇宙遊泳？ふわふわ体験！



スペースワンダーとは、ゴムで支えられていたハーンネス（固定具）を胴体と太ももに取り付けて、転倒防止と体重軽減を図りながら安全に運動ができるトレーニング機器になります。ハーンネスで体を支えるのと腕の高さにつり革があるので、立位が不安定な方も、車椅子の方も安心して運動を行うことができます。紐とゴムの張力で最大四十キロまで体重を軽減できるため、膝の痛みがある方も痛みを軽減して体を動かすことができます。実施内容は身体評価させて頂いたレベルでグループ分けをして行います。

す。立ち上がりや立位だけを安全に行うグループ、片足立ちや大きなステップをしたリ、前方や横へ大きく体を動かすグループなどレベルに合わせた運動ができます。グループでの運動時間は十分、十五分程度、様子を見ながら負荷や時間を調整します。

また、歩くタイプのハーンネスも準備しており体を支えた状態で平行棒内を歩く事もできます。体を真上から吊ることで転倒なく安全に歩く練習ができるのもスペースワンダーの大きな特徴になります。片麻痺で一人で歩くのが難しい方や、痛みや膝折れがある方も誰かに支えてもらわずに歩行訓練ができます。

初回の身体評価の際に、ご自宅でのよう

な事が出来るようになりたいか、どのような事が出来ないかなどを聴取させていただきます。例えば「家のお風呂が跨げるようになりたい」「床に落ちているものが拾えるようになりたい」「膝の痛みがなくなるから立ち上がれるようになりたい」など日常生活に沿った動作訓練や転倒予防として躓いた時に足を出す訓練や横歩き、足をクロスするなど普段出

（作業療法士 宮本 崇）

鍛えにくい体幹やバランス機能を向上させて、ご自宅でもできる事、やりたい事を増やしてこの感覚を体験してみてください。

～ご利用者様の感想～

- T.M様 70代男性 「床から立ち上がる事が大変だったけど、これで練習してできるようになった」
- H.K様 90代男性 「宇宙遊泳しているように楽しく、全身を使った運動になる」
- Y.S様 70代女性 「全身を使った運動で、体がすっきりして歩くのが楽になった」
- H.K様 80代女性 「転ばないから安心して立ったまま運動ができる」
- S.A様 80代男性 「これがあったからこのデイサービスを選んだ、転ばなくて安心できる」