身体拘束についての勉強会に参加して

「身体拘束＝自由を奪う」この文字を見るだけでとても残念に感じたと同時に、このようなことが 10 年間で倍増しているという現実に驚き様々なことを考えさせられました。「身体拘束」の閉経には考え難い勝手な理由が多く並べられている。

“人手不足” “認知症の増加” だから身体拘束をするという現実。決して許されることではないと思いました。介護を担当する側の勝手な行動でしかないと思いますし、そこには自分たちの“楽”だけを選んでいるのではないかと思いました。私たち 1 人ひとりが利用者さんに寄り添い、スタッフ同士が協力することで自分の家族や大切な人に置き換えて、相手の立場になって考え行動すると、このような残念な結果を少しでも防げるのではないかとこの勉強会を通して思いました。介護未経験者の私にとっては、とても有意義な勉強会になりました。

生活支援員　池田　亜妃子

突然ですが、貧乏ゆすりは実は身体にいいということが医学的にわかってきた、ということを知っていますか？

貧乏ゆすりは、ただの癖のようにも見えますが、実際はふくらはぎの筋肉を動かす運動です。貧乏ゆすりをするとふくらはぎ近辺の皮膚の温度が 2 度ほど上昇するそうです。つまりふくらはぎの血流がアップしているんですね。血行がよくなると様々な効果があります。まずは冷えを解消してくれます。特に足先は冬に冷えやすいですが、その対策に有効だそうです。他には座りっぱなしで夕方に足がむくむ、という人も多いと思います。特に女性は筋肉量が少なくむくみに悩んでいる人もいるでしょう。貧乏ゆすりはむくみの予防もしてくれます。長時間座っていると血栓ができやすくなります。有名な「エコノミークラス症候群」ですね。貧乏ゆすりでふくらはぎを動かすと、血栓ができにくくなる効果もあります。

こういった病気未満の身体の悩みにも効果がありますが、整形外科では変形性股関節症のリハビリで、貧乏ゆすりを推奨しているところもあるそうです。実は貧乏ゆすりはバカにならないんですね。皆さんも仕事中１日座りっぱなし、ということもあるでしょう。本当は定期的に立ち上がって、数分歩くのが健康にはいいのですが、それができないのなら貧乏ゆすりをすることで身体の不調が改善するかもしれませんね。ただ、いくら健康によくても周囲には不快に感じる可能性もあります。もし健康のために仕事中貧乏ゆすりをするなら、周りの人のことも考えましょう。音が出ないようにしたり、人の目につかない机の下でするなどの配慮が必要です。また、周りの人もちょっとだけ意識を変えて、貧乏ゆすりをしている人を見たら、「ああ、ちょこちょこ運動しているんだな」と思ってはいかがでしょう。そのうえで音が大きくて不快なら、「もうちょっと音に気を付けてもらえますか？」とやんわり話してみてはどうでしょうか。

身体が冷えたり、むくんだりするのは小さいことのようですが仕事のパフォーマンスにも影響があります。手軽にできる貧乏ゆすりで少しでも解消してみてはどうでしょう。

施設長　長山直仁

地域生活支援センター　グリーン
〒863-2171 熊本県天草市佐伊津町 401-5
TEL:0969-22-1770
FAX:0969-22-1771
E-mail:a-green@lime.plala.or.jp

社会福祉法人
あまくさ
福祉会
利用時間　9：00～17：00
※日曜・祝日は休みとなります

ホームページQRコード

ほっとひといき グリーンティー

2023年 2月号
≪発信元≫地域生活支援センター グリーン
発行責任者　施設長　長山直仁
発行日　令和5年　2月吉日

共同生活援助(グループホーム)　グリーントポス

クリスマス会

12 月 24 日(土)はクリスマス会を行いました。皆でクリスマスの歌を歌い、ご馳走とケーキを“おいしい”と食べておられました。

トポスクリスマスディナー

お正月

元旦はおせち料理を食べて、お正月気分を味わっていただき
２日は毎年恒例の新年の抱負を書いていただきました。
みなさんが目標達成できるように職員全員で応援しています！！

＼応援しています！／

手作りおせち

節分

２月３日(金)はみんなで豆まきをしました。
今年の鬼さんは、青鬼Ｙさんと赤鬼Ｔさんでした。日頃のうっ憤を鬼さんにぶつけ、鬼さんもいたそうでした～っ豆まき後は、恵方巻を“もぐもぐ”食べられました。

今年の恵方は南南東です

自立訓練（生活訓練）

初詣

１月４日、新年最初のプログラムは初詣でした。
自立訓練では地元の佐伊津神社まで片道 15 分ほどかけて歩いて出掛け、参拝をしてきました。
「2 礼 2 拍手 1 礼」を支援員と一緒に確認しながら、皆さん正しい作法で初詣を終えることができました。

新春！ゲーム大会

お正月らしいゲームをしよう！と手作りのカルタと、福笑いセットを準備し、1 月 10 日にゲーム大会を行いました。2 人 1 チームで行った福笑いでは、個性豊かな「おたふく」や「ひょっとこ」が出来上がりました。ことわざカルタでは普段以上に真剣な表情でカードを見つめる皆さんが印象的でした。カルタはメンバーの皆さんにとても好評だったので、今後も活動に取り入れていきたいと思います。

生活介護（共生型通所介護）

福笑い・初詣

生活介護では 1 月 4 日に福笑い、5 日に諏訪神社に初詣に行きました。福笑いでは、ひょっとことおかめの福笑いを行いましたが、他者にアドバイスをもらっても自分の思い描いた顔を完成させるのは難しいようでした。それぞれが作った顔がとてもユニークで味のあるひょっとことおかめがたくさん生み出されていました。初詣では皆さん祈りを込めてお参りされているようでした。おみくじは「信じない！」と引かれない方もいらっしゃいましたが、誰かが大吉を引くと周りの方も一緒に喜び、新年からとても温かい気持ちになれる初詣となりました。

焼き芋会

1 月 18 日に焼き芋会をしました。寒い中でしたが、サツマイモを濡れた新聞紙でくるみ、アルミホイルを巻いて炭火の中に・・・。真っ黒こげにならないように時間を見て網の上でじっくり焼き上げました。今年のサツマイモは大きさも甘みも抜群で、皆さんほっこりした顔で「美味しい！甘い！」と喜ばれていました。また今年も美味しいサツマイモができるように畑作業も頑張ります！

節分

2 月 3 日は節分。「鬼は外、福は内」でおなじみの老若男女問わずみんなが参加出来る年間行事です。由来は「季節の変わり目には邪気が入りやすい」という考えが一般的にあるようです。この時期は体が冷え込むほど寒く、体調を崩しやすい季節となります。私たちも行事を行う事で邪気を払い、1 年間無病息災で健康に過ごせるようにしていきます。

就労サポートセンター ぴ～す

レクリエーションイベント 新年会

1月28日(土) 待ちに待った新年会！イベントを楽しみに年末の繁忙期も乗り越えることができました😊皆さんが作業を頑張られている間に、職員が大鍋で豚汁を作り、午前中で作業を終わらせた利用者さんと一緒に佐伊津のコミュニティーセンターに移動。雪が降る中、施設外就労を頑張った身体に支職員の愛情たっぷり豚汁が沁みました～♡

＼ 支援員が愛情込めて作りました♡ ／

おいしくなぁ～れ～

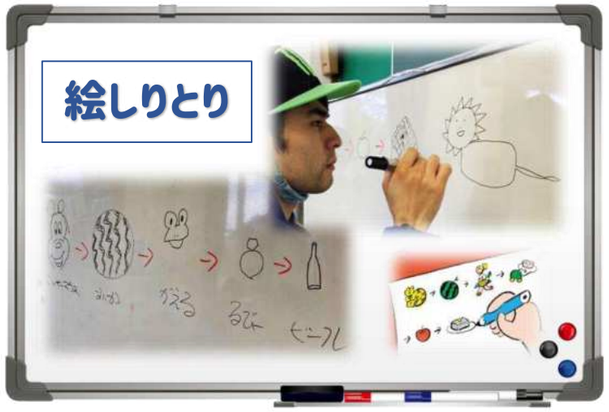
食事の後は、皆さんに楽しんでもらおうと考えたゲームを職員が司会進行🎤

まずはプレゼント交換！皆さんがこの日の為に、お互いのことを考え準備してきたプレゼント🎁番号の書かれた紙を引き、同じ番号のプレゼントをもらいました。大きいプレゼントに喜ぶ利用者さんや、小さくても手作りされた心のこもったプレゼントに感動される方、皆さんの笑顔も、いつも以上にキラキラしていました✨

その後は、グループに分かれて “絵しりとり” 感性あふれる芸術的な絵を見ることができ、とても楽しい時間でした！

2023年もがんばるぞーっ！

新年の抱負も語り、今年も利用者の皆さんと職員で一致団結し頑張っていきたいと思います!!



sea:vege テレビでも話題！ シーベジタブルさんのお仕事に、ぴ～すも携わらせていただいております！

日々、新しい商品を開発され、素敵な商品にワクワクしながら、計量袋詰め～パッケージ付け～商品発送の作業まで、とても充実したお仕事をさせていただいております。

＊計量･袋詰め工程

＊パッケージ＆シール貼り工程

オンラインショップで購入できます！
ぜひチェックしてみてください♡

クックパッドにも
アレンジレシピがたくさん！