



虹の里だより

虹の里だより編集委員
高松市栗林町 1-3-24
第 20 号
平成 29 年 10 月 1 日発行

介護老人保健施設 虹の里

電 話 087-862-6541

F A X 087-862-6572

8月11日（山の日）の夕方、藤塚夏祭りに利用者様と外出しました。当日は組合員の車椅子ボランティアの方が13名来て下さいました。暑い中車椅子を押して下さり、利用者様ご家族様もお祭りの雰囲気を楽しみ、大変喜ばれました。中々外に出る機会がないこともあり、皆さん大変嬉しい表情を見せて下さいました。

また、バザーにも虹の里が出店し、電球型の器のジュースが大好評でした。また来年も参加したいと思います。ボランティアの皆様ありがとうございました。



虹の里デイケア

お誕生日おめでとうございます！

惜しい～！



パチンコ
当たれ

すいか割り

うまく
釣れるか



通所リハビリ 空き情報

○可能 △要相談

	月	火	水	木	金	土
空き	△	○	△	○	△	△
機械浴	△	△	△	×	△	△
リハビリ	○	○	○	○	○	△

【利用日】 日・祝以外
【時 間】 9:30～16:00
電 話 (087) 832-4181
F A X (087) 832-4186
見学は随時受付しています。
お気軽にお尋ね下さい。

老人介護支援センター ほのぼの

電 話 087-862-6516

F A X 087-862-6695

6/19 (月) 14:00～15:30

学習会 『認知症予防～脳若トレーニング～』

講師：キラメキデイサービス 上田氏

脳をイキイキ・ワクワク若返させる 認知症
トレーニングとして iPad を使って楽しく認知
症予防ができる脳若トレーニングの体験をし
ました。

7/14 (金) 14:00～15:30

学習会：『身体状況に合わせた福祉用具の選び方』

講師：株式会社トーカイ高松営業所 高木氏

杖・歩行器・車いすや自助具の説明を聞いた後
に実際に使ってみました。



ほのぼの会のご案内

10/12 (木) 14:00～15:00
介護教室（お口の健康）
11/8 (水) 日帰り研修旅行
行き先：神戸
9月～ 毎月第2金曜日
13:30～15:00
高松平和病院にて
認知症サポーター養成講座

ヘルパーステーション虹の里

電話 087-862-6689

FAX 087-862-6501

あるある
Q&A

ヘルパーさんってどんな事が
できる？できない？

よくある質問に
お答えしてみたいと思います。



爪切りはして
もらえるのかなあ？

Q

A

爪や爪のまわりの皮膚に炎症
など無く、糖尿病などの疾患が無
ければできます。

★足の巻き爪はできません！



仏壇の花の水の
入れ替えはでき
ますか？

Q

A

「日常生活の援助に該当しない
行為」として「花木の水やり」が含
まれていることから仏壇への水や
りもできません。ごめんなさい！



※できることは、ケアプランに入っていれば実施可能です。

他にも質問はよくありますが、日常生活は十人十色で、単純に
「できる・できない」と判断できかねる事例も多々あります。

まずはヘルパーに相談してみてくださいネ！

利用者様が「その人らしく」日常生活を送れるよう、今後も支
援させていただきたいと思います。



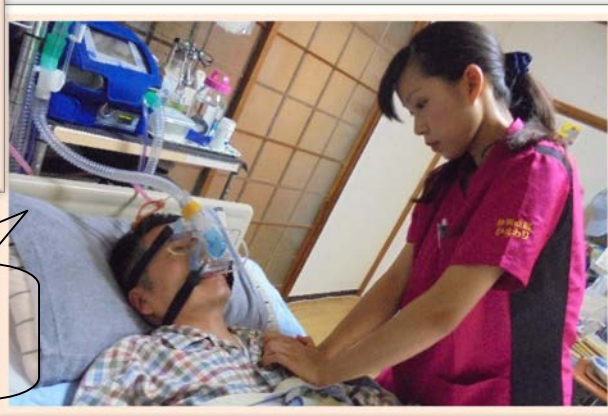
ヘルパーさん
大募集！

訪問看護ステーション ひまわり

電話／FAX 087-862-1039



ひまわりは、看護師が皆様のご
自宅にお伺いします。
住み慣れた我が家で安心して過
ごせるようお手伝い致します！



訪問リハビリも
しています！
ぜひご相談下さい。

ご利用方法は主治医、ケアマネジャーまたは直接ご相談下さい。
一緒に働ける看護師さん募集中です！

脳トレ体操 ～指体操で脳の活動の低下を予防しよう～



手指には、脳につながる神経細胞が他の体の部位よりも多く、手指は「第2の脳」とも言われています。手指を複雑に動かしたり、右手と左手の指で別々の動きをしたりすると脳が活性化することが分かっています。また、指体操は同時に2つ以上のことに意識を向ける訓練にもなり、転倒予防にもつながります。

まず、簡単な遅れ指体操をしてみましょう。

遅れ指体操とは、左手を右手より1つ遅らせて数え始める体操です。

①両手を広げ、左手の親指を折った状態からスタート



②右手の親指を折る。
左手は人差し指を折る。



③右手は人差し指、
左手は中指を折る。



以下順番に10まで数えると最初の形、右手はパー、左手は親指を折った状態に戻ります。

左右の指を順番に折りながら数を数えるだけの動作ですが、同時に折り始めると、誰でも簡単にできます。しかし、遅れ指にすると意外にできません。

間違えた時は

どこをなぜ間違えたのか

どうしたら上手にできるようになるか



を振り返って考えることで脳が活性化されます。

どの体操も、最初はゆっくり正しく行うことを意識することが大切です。続けることで難易度を上げた指体操もどんどんできるようになっていきます。

脳を活性化させる運動として、違和感を味わいながら楽しんで続けられる脳トレ、指体操を今すぐ始めてみましょう。1日5分程度、1か月以上続けると脳が活性化するといわれています。思いついたときに行っても良いのですが、習慣化するにはライフスタイルに併せて時間を決めると良いでしょう。

初めはなかなかうまくできなくても、続けているうちにスムーズにできるようになると思います。できるようになったら、

- ・左右の指を入れ替える
- ・2本遅れにする

など複雑な動きにも挑戦してみてください。



作業療法士
平田鈴子



生協強化月間 ご協力をお願い

9/25～11/30 は生協強化月間です。

老人保健施設虹の里、ヘルパーステーション虹の里、老人介護支援センターほのぼの、ひまわりも医療生協の事業所であり組合員の皆様の出資金を元に事業活動を行っております。

一口1000円の出資をしていただくと組合員になれます。出資金は利息や利子はつきませんが、脱退される時は全額お返ししています。

組合員になられていない方は、ぜひこの機会に加入をお願い致します。

また、既に組合員の方は増資のご協力をお願い致します。

