

# 三野田中病院デイケア便り



平成 30 年 9 月号

死者が 200 人を超え「平成最悪の水害」となった西日本豪雨。大規模な浸水のため多くの方が亡くなられた倉敷市では、死者の 9 割が高齢者でした。これまでの気象常識が通用しない“異常気象新時代”がやってきました。今一度、様々な備えについて見直しをしていきたいですね。

おめでとぅ

9月の誕生日

小笠 サツ子様	森浦 ヨシ卫様
尾山 利夫様	小原 嘉子様
寺澤 令子様	藤山 恵美子様
馬場 誠様	小西 幸枝様
藤川 修様	

寿

## デイケア健康情報「巻き爪」

今回は、足の悩みで多い「巻き爪」についてのお話です。巻き爪とは、爪の端が内側に巻き込んだ状態になることで、多くは足に起こります。痛みが起こるだけでなく、**姿勢や歩き方が悪くなる**ため、ひざや腰の痛みの原因となり、特に**高齢者の場合には転倒につながる**危険もあります。

巻き爪は主に「間違った爪切り」や「爪への過剰な力」、「指に力がかからない状態が長く続くこと」などが原因で起こります。巻き爪は、正しいセルフケアをすることで、予防したり改善したりすることができるので、医療機関での治療を受けたあとも、再発防止のためにセルフケアは欠かせません。まずは、**足の爪を切りすぎない**ことがポイントです。爪の長さは指先と同じか、1mmほど長いくらいまで伸ばしている状態が適切です。**爪の先は平らでまっすぐ**な形になるように少しずつ切り、角は少しだけ整える程度にしましょう。爪切りの頻度は、3~4週間に1回が目安です。



NHK 健康チャンネル 参照

## 8月の行事

音楽療法



阿波踊り



夏祭り準備



## デイケア主催イベント夏休みこども自由研究・工作教室 「10円玉を磨こう(実験)」



家庭にあるものを使って、10円玉の汚れを落とし酸化還元について学習しよう♪



デイケア主催イベント夏休み子ども自由研究・工作教室 「ボトル金魚（工作）」



ジャム瓶の中でおもちゃの金魚を泳がそう♪

デイケア主催イベント夏休み子ども自由研究・工作教室 「ボトル金魚（工作）」



ジャム瓶の中でおもちゃの金魚を泳がそう♪

デイケア主催イベント夏休み子ども自由研究・工作教室 「ぶちんぶちん（実験）」



海藻に含まれるアルギン酸ナトリウムを使って、人工イクラ作ってみよう♪

夏休みにデイケア主催子どもイベントを4回開催し、累計41人の子供さんに参加していただきました。ありがとうございました。初めは緊張していた子供たちも、利用者様が積極的に声をかけて下さり、終始和やかな雰囲気の中で時間を過ごすことができました。イベントを終え参加した子供たちからは「夏休みの自由研究が出来た!」「楽しかったのでまた来年も来たい!」と言ってもらえました。また利用者様からは「身近なもので10円玉がピカピカになったので家でもしてみよう。」「予想と違う結果になって驚いた。実験は楽しい。」「好きな金魚を選んで、夏らしい置物が作れた。」「わしの置物は110点満点。」「テレビの横に飾って毎日見るわ。」等、子供との触れ合いだけでなくイベント内容も喜ばれていました。

三野田中病院デイケアでは、その人らしさを尊重し、住み慣れた地域で生きがい・希望・目標を持って充実した在宅生活を送れるよう支援させていただきます。利用者さん同士で楽しく交流を図っていただき、さまざまな体操やレクリエーションに参加して、生活をさらに充実させてみてはいかがでしょうか?いつでもお気軽に下記連絡先までお問合せください!!

デイケア直通：090-9557-4655

病院代表：(0883) 77-2300

