

## 在宅サービスセンター むこうはら

東大和市高齢者在宅サービスセンターむこうはら  
東京都東大和市向原3丁目10番地13号棟1階  
☎ 042-567-5855 FAX 042-567-5825



### 誕生日会・ケーキ作り

十一月、十二月生まれの方を対象とした誕生会が行われました。「皆さん今日は私の為にこのような会を開いて頂き有難うございます。」と話される男性ご利用者はいつも若々しくピンクのシャツがとてもお似合いの方です。元気の秘訣や健康法など話して下さいました。若い頃は奥多摩までサイクリングへ行かれていたそうです。



第二部としてクリスマスも近い事から、おやつはケーキ作り。ロールケーキにトッピングで飾り付けをしました。生クリームが多い方やフルーツが多めの方：それぞれ仕上げりに個性が現れていました。

### 資質向上研修

職員向けに移乗介助や車椅子の座位姿勢について勉強会を開きました。移乗介助を行うのは大変です。でも、いくつかのポイントを押さえれば安全に楽に行えます。元々、人が立つ時はお辞儀をして、お尻を持ち上げて、そして体幹を起こすという順番で行っています。この順番を無視して、移乗介助の時、最初にお尻から持ち上げようとしても大変になってしまいます。まず、お辞儀をしてもらって、それからお尻を持ち上げると介助者の負担が軽減される介助が出来るはずです。勿論、移乗先の近くに座ってもらうから移乗すれば、体の移動距離が短くなるのでより楽に行えます。座位姿勢について、一言で言えば、体に合った車椅子を使いましょう！という事です。もっと知りたい方は、いつでも聞きに来て下さいね。

理学療法士 高橋 勝巳

### 今後の予定

- ◎二月 節分・誕生会
- ◎三月 ひな祭り

