



3/16展望カフェ！



3月のわかば展望カフェは、太極拳入門体験という事で講師の先生に来ていただきました。神秘的な音楽に合わせて深くゆっくりと呼吸をしながら、ゆったりと身体を動かしていくうちに、全身に酸素がいきわたり、心も澄みわたる！そんな体験をさせて頂きました。



ゆっくり手をうごかしていきましょう



わかば会10の基本ケア

第3章～トイレに座る

「どんなときでもトイレが最優先」をスローガンに取り組んでいます。下着が濡れたままでは何かを楽しむことも集中して取り組むこともできません。食事中でも趣味の時間を楽しんでいる時でも会話が弾んでいる時でも我慢はせずサインを感じとりトイレへお連れします。すっきりとした気持ちで毎日の生活がより充実した日となるようお手伝いさせていただいております。また、オムツを使用している入居者様も排泄はトイレへお連れするようしています。私たちが便を出すときはどうしているのかを考えたとき床に足を付けてトイレに座る→前かがみになる→力む→出す、普段何気ない動作で



介護福祉士
木島真記さん



もとても大切なことです。ベッドへ横になった姿勢では力んで便を出すことはなかなか難しいことです。オムツを使用している方がトイレに座ることでスムーズに排泄がりましたが、それよりもトイレに座れた喜びが自信となり意欲にもつながりその人の生活に活気が出ました。トイレに座れることは暮らしの中でとても大切なことだと改めて実感させられました。今後は便秘改善に取り組んでいきたいです。

3/18桜餅風どら焼き作り！

3月18日。ポカポカと暖かい春の日差しが気持ち良いとき。春を楽しむ会を開催しました。花より団子ということで桜餅風どら焼き作りに入居者様と挑戦しました。「冬が来たと思ったらもう春か。早いな」と話されながら春のお菓子作りを楽しめました。召し上がる時は桜茶と一緒に。秋田県の春を知らせる便りはまだ先ですが、湯飲み茶わんに咲いた桜の花を眺めながら少し早い春を楽しみました。



さくらの花びらが春を感じさせてくれますね！