

花水木 リハビリ

ケアラー支援の会を開催しました。



4月26日に「第1回ケアラー支援 講演会」を行いました。

今回のテーマは「高齢者の認知症とその対応について」、講師は吉祥寺病院の市川郁夫先生。当日は雨が降る中でも、地域の方や花水木を利用されているご家族等9名の方が参加され、「高齢化社会の現状や高齢者の心理構造」「記憶障害と物忘れの違いや症状について」「認知症の方の接し方や援助のポイント」等の講義を興味深く聞かれていました。

その後はグループワークに移り、「介護が必要になった家族のサポートをどうしたらいいのか」「介護者もストレスが溜まってしまふ、介護者の気持ちを分かってもらえる場がほしい」など皆さんから様々な意見が出され、市川先生からは「今までやっていた通りにはできないという心構えを持つこと、要介護になった人が楽しく出来る事を見つける事が突破口になって、そこからトビラが開かれていくんですよ」というお言葉を頂きました。



講義の様子



グループワークの様子

次回、秋頃に第2回ケアラー支援の会を開催予定です。内容についてはまたお知らせしますので、ご興味のある方は相談室まで、ぜひご連絡ください。

介護老人保健施設 花水木

〒182-0011 東京都調布市深大寺北町4-17-7

電話 042-441-1221

FAX 042-441-5766

ホームページはこちらから→



運動もチェック

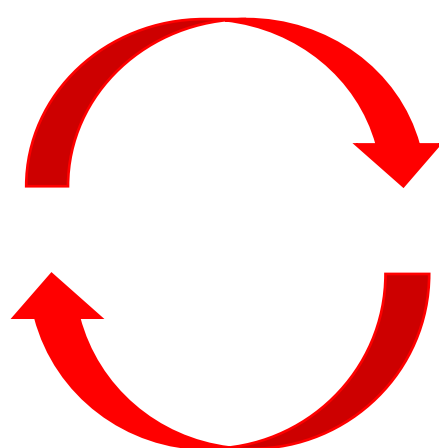
毎日どうぞ



体幹の側屈運動



今回は広背筋という腰背部にある筋肉のストレッチ運動です。ゆっくり脇腹を伸ばしていきましょう。歩行動作の安定にもつながります。



交互に4回



【運動の目的】

体幹の柔軟性向上・脊柱の運動性改善・広背筋のストレッチ

＃脇腹がつっぱる

こんな症状がある人におすすめです！！



タオルを使って行いましょう！

