

NPO 法人

2011.10.1

虹の会ニュース

第 34 号

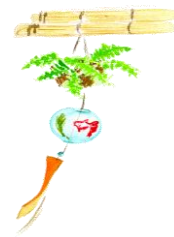
編集発行 特定非営利活動法人「虹の会」
T E L 04-7179-3133
F A X 04-7179-3130
住 所 〒270-1114
千葉県我孫子市新木野 3-32-15
宅老所「虹の家」内
郵便振替口座 00180-0-592018

虹の家のあつ～い夏の過ごし方

① 昼食後のおひるね

② ゴーヤで緑のカーテンを作ろう (省エネ

③ 野菜をしっかりと食べ



昼食後のおひるね

「快適な睡眠を提供するケア」を読んで 日向 直子

(季刊『認知症ケア最前線』VOL.25 より)

高齢者の夜間不眠、不穏の原因は、色々な要因があり、その中で日中の過ごし方が重要であり、就寝までの時間を精神的、身体的にリラックス出来るようにする為のポイントを学びました。

お昼寝の時間は皆さん 30 分程度かあるいはすぐ起きられたり、横になっているだけで眠らず休まれたりされています。他の方のイビキや話し声でリラックス出来ない状況が時々あり、イビキの大きい方には、枕の高さを調節したり、少し横向きに腰に負担がかからない様、枕を使用しています。

お昼寝が終了した時しっかりストレッチ運動を実践してゆけば夜間の睡眠に良い影響を与えられたと思います。事例紹介を読んで利用者さんが思っている事に気づき希望をくみ取る事が大事だと思いました。そして、生活にメリハリをつける事で、利用者さんも生き生きと過ごし、意欲を持つことが出来れば、良い睡眠を得られる環境を作れるのではと思います。



虹の家 夏風景



7月23日(土)自治会の夏祭り

おみこしが虹の家にも立ち寄ってくれました。夜は前の公園で盆踊りがあって今年も浴衣を着て参加しました。



利根町の親水公園にて

隣の茨城県利根町まで車で30分広々としたハス池にピンクの花が迎えられました。