

ぷんにゅーす

NO. 2

2010年6月1日 発行



みよし市主催・地域サロン、第2回(5/2) “介護に役立つ小物づくり”

体に不自由なところがある方は 自力の細かい動作や 体の重さが制限されるために 手のひらや指の間が汗で蒸れたり、水虫ができるなど 思わぬところにアクシデントが起きます。この日手作りした小物は指先が縮んで伸びなくなるないようにしたり、握りしめた手のひらの風通しを良くしてくれます。市販品にない温かさが介護される人、する人の生活をちょっとだけ軽くしてくれると思います。今回は 快適お役立ちグッズ「ぎゅっと」と「ミニクッション」の作り方を紹介します。

① 手の握りづくりに役立つ『ぎゅっと』を作ろう!!

- 握ったままの状態の手のひらはこれからの季節、ジメジメと汗ばんできます「ぎゅっと」はその不快感から解放してくれます。又、「ぎゅっと」を手に持ち握ったり、離したりすると指の動きが悪くなることを遅らせるグッズとしても役に立ちます。

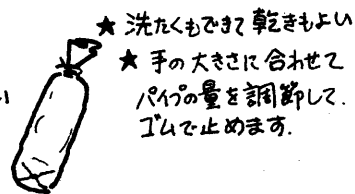
用意するもの(1個分)

・布	20cm×15cm (ぬいしろ込み)
・エステルパイプ 4mm	10gぐらい
・ゴム	15cm以上

素材選びのポイント

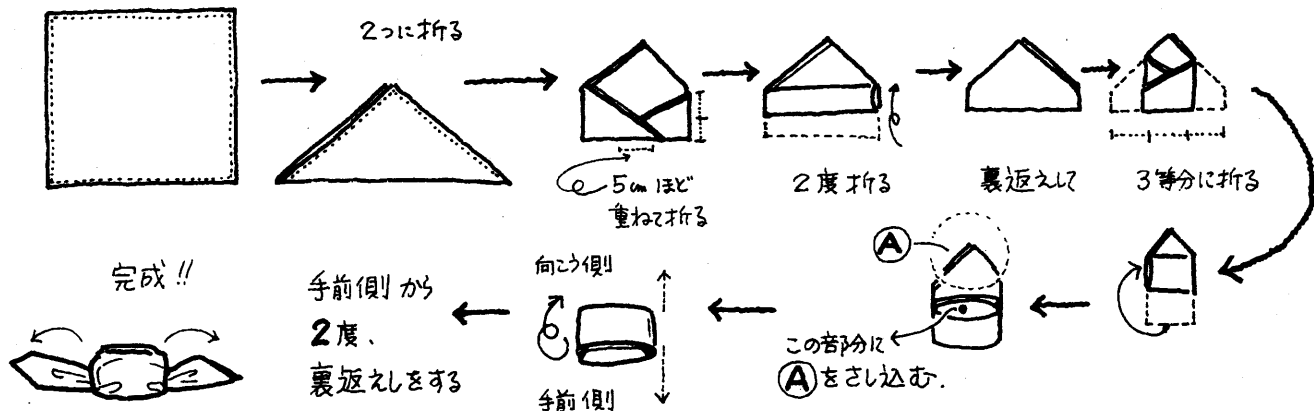
- ・汗とりできる木綿又はカーゼがよい
- ・本人の好みによってはペレット、発泡ビーズを使う

(※お手持ちの枕が同様のものであればそれを利用してもよい)



→ 右手用、左手用と2つ作りました。

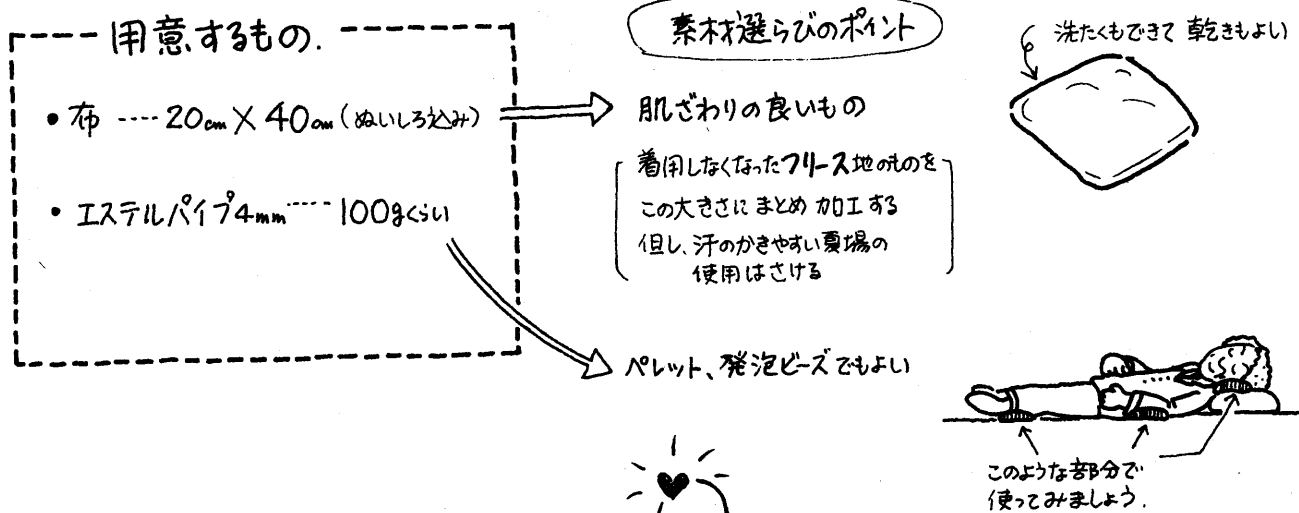
② ハンカチで作る「ぎゅっと」----- 外出先で手のひらの汗対策になります。



★ 不用になった時 (ここを) 引っばると簡単にとり出せます

③ 手の支えに役立つ『ミニクッション』を作ろう!!

- ベッドの上で足首のあたり、顔や肩のあたりに差し込んであげると寝たきりの体の緊張を少しだけ和らげる効果があります。



次回からの 地域サロン・スケジュール



6月9日(水) 10:30~12:00 ■ 福祉センター2F和室 ■ 参加費 200円

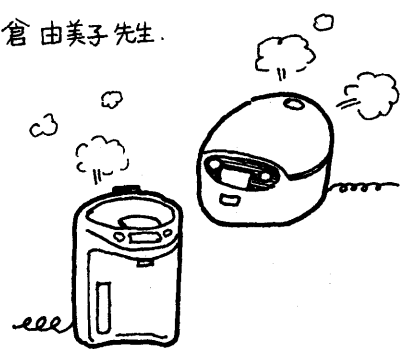
〈内容〉 おわかりですか 福祉サービスパート2、軽食、おしゃべり。

7月7日(水) 10:30~13:00 ■ 明越会館・調理室 ■ 参加費 200円
(TEL) 34-3770

〈内容〉 「パッククッキング」でかんたん介護食 おしゃべり

■ 講師・豊橋創造大学短期大学部 朝倉由美子先生

★パッククッキングとは…… ご飯を炊くだけじゃもったいない、お湯を
沸かすだけじゃもったいない。炊飯器と電気ポットを使っ
て簡単に介護食を作ります。ご飯を炊きながらおかずも
一緒に作る。一人分、二人分などの少量の調理が簡単に
できます。



■ 問い合わせ、申し込みは…… みよし市地域包括支援センター、窓口。又は、

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター

TEL 090-4164-1606

FAX 0561-34-6772