



## 整容について

整容とは、単なる「身だしなみ」というだけではなく…

- ・1日のリズムの区切りをつける
- ・身体の清潔を保つ
- ・自尊心や自己効力感を高める

ものでもあり、日常生活で広範囲にわたって行われています。



加齢や障害により他の生活行為に時間をとられたり、外出機会や他者との交流の機会が減少するとつい後回しになり頻度が減ったり、実施しなくなることもあります。そこで、今回は毎日行う歯磨きの工夫のポイントを紹介します。



脳卒中片まひがあり片手で歯磨き粉をつけるときに歯ブラシが傾いてしまい、うまくつけられない方には市販の歯ブラシホルダーがおすすめです。100円均一のお店にもあり、手軽に取り入れることができます。

また、パーキンソン病の方など、固縮（筋肉がこわばった状態）の影響で歯ブラシをうまく操作できない方には、電動歯ブラシをお勧めすることがあります。

整容は、工夫次第で「自分でできること」へと変わることがあります。ひとつひとつができるようになることで、その他の活動への意欲が高まることも期待できます。外出時の「お化粧」もやりたいけど、できなくなった…、力がなくて自分で爪が切れない…、という方がいましたら、スタッフに相談していただければと思います！



今年も、相馬野馬追が7月25日～27日に開催されました。相馬野馬追の日が近づくと、利用者様やご家族より「子供の時は、野馬追は下駄やワンピースを買ってもらえる日だった」「昔は5月にやっていた」と子供時代の話をしてくださいました。伝統があるお祭りならではのお話だと思います。野馬追は特別な日ということをごぜひ、語り継いで欲しいなと感じました。今年は、浜リハスタッフから岩本が「野馬追の里キャンペーンスタッフ」としてPR活動を行い、長崎が「相馬太田神社社号旗の旗持ち」としてお行列に参加しました。このような伝統のあるお祭りに関わることができ、とてもいい経験となりました。また、相馬野馬追を見に行った浜リハスタッフもいるので、ぜひ話を聞いてみてください。