

# 里だより ~298号~ 令和3年5月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【 緊急事態宣言から1年 】

初夏を思わせる季節となりました。皆さまいかがお過ごしですか  
昨年のゴールデンウィークは「全国に緊急事態宣言」が発令された  
時期でした。全国民が、従来の感染予防策に加え「3密」を避けるこ  
と、旅行など不要不急の外出自粛など、徹底した対策を求められまし  
た。戸惑いを感じながら生活を送っていたことを思い出します。

1年が経過し「with コロナ」と表現も変わり、感染予防策を取り  
入れた生活が“あたりまえ”になったようにも感じます。

コロナは、私達の生活に悪影響を与えましたが、時間の使い方や  
沢山のありがたみを感じるきっかけにもなりました。また、コロナ禍  
により「家族と過ごす時間が増えた」・「家の片付けが出来た」・「健康  
に気を付けるようになった」など、良い効果もありました。

今年もゴールデンウィーク前に感染が拡大し、変異株の発生に心配  
が絶えません。一方で、コロナワクチン接種が施設でも少しずつ進ん  
でいます。4月には第1回目の接種が完了します。5月に第2回目の  
接種を予定しています。少し「光」が見えてきたように感じます。し  
かしながら継続してコロナに感染しないよう、協力していきましょ  
う。

## ♡♡♡♡ < お 願 い > ♡♡♡♡

ご周知の通り、令和3年4月1日より、  
介護サービス費（入所、ショートステイ、通所リハビリ）が変  
更となりました。皆さまには、新しい料金表と同意書を お  
渡ししております。

※同意書の提出がまだの方は、お早めにお願ひします。





## ●看護介護部（入所）●

桜の季節も終わり、温かい日差しを感じるようになりました。入所では季節の花や端午の節句の兜、こいのぼりを飾っています。

また、利用者様と一緒に作成した作品も飾っています。外出できないため、少しでも季節を感じていただけるよう取り組んでいます。



## ～ 職員紹介 ～

●竹下 有紀（介護福祉士）  
皆さまが明るく楽しい生活を過ごしていただけるよう頑張ります。よろしくお願ひします。



## ●通所リハビリテーション部●

少しずつ気温が上がり始める頃となり、汗ばむ日も増えてきました。コロナも油断できませんが、熱中症や脱水症状にも気をつけていきましょう。「のどが渴いたな～」と思う前に、水分補給を行いきましょう。

## ～ 作品紹介 ～

通所利用者様の手作り作品、モグラ除けの「ペットボトル風車」です。ペットボトルに切れ目を入れ折り曲げ、カラフルな色で仕上げられています。風車の音は、地中にあるモグラを追い払う効果があります。また、華やかでゆうきの里の入り口を綺麗に飾ってくれています。近くをお通りの際は、ご覧ください。



## ●リハビリテーション部●



### ぽっこいお腹の原因にもなる「便秘」を解消しましょう！

頑固な「便秘」を解消する“かかと歩き”を紹介します。  
腸の免疫力が落ちて、便秘・高血糖・高血圧・高脂血症などの生活習慣病に悩む人が増えています。腸を活性化するには、食生活の見直しと運動が欠かせません。病気の予防やダイエット効果による膝痛の軽減にもなります。ぜひ、お試しください。

#### 《かかと歩きの8ヶ条》

1. 膝を伸ばす（ふくらはぎは、まっすぐ伸ばすことが重要）
2. つま先はできるだけ高く上げる
3. 歩幅は慣れるまでは狭く
4. 歩く速さはゆっくり（ゆっくり行くと効果は高まる）
5. 屋内でやる（屋外は危険なため×）
6. 何かをしながら運動しても良い
7. 裸足がいちばん（板の間で裸足！最も効果的）
8. 1日3分を目安に



#### 《かかと歩きで腸が若返りするツボはどこ？》

- ・<sup>しょうざん</sup>承山…ふくらはぎの中央にあり、便の出を良くして便秘を治す効果があるといわれています。

#### 《かかと歩きで刺激される部位は？》

- ・小腸、大腸、子宮、膀胱、肛門



※運動に慣れるまでは無理は禁物です。できる範囲で行い、どうしても難しい方は手すり等使用されても構いません。

また、「便秘解消」には運動と併せて食生活の見直しも必須です。脂っこいものや甘味料の多く入った物を多く食べ続けると、腸が疲弊して便秘の一因にもなるといわれています。食物繊維の豊富な野菜や豆類を積極的に摂取し、水分もしっかり摂るように心がけましょう。



# 5月の予定表

新緑が美しい季節となりました。  
春から初夏へうつり変わり、昼と夜の寒暖  
差があります。  
体調管理には十分お気をつけください。

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> (通所) 体重測定
<b>2</b>	<b>3</b> 憲法記念日 通所あります (通所) 体重測定	<b>4</b> みどりの日 通所あります (通所) 体重測定	<b>5</b> こどもの日 通所あります (通所) 体重測定	<b>6</b> (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	<b>7</b> (通所) 体重測定	<b>8</b> (入所・通所) 口腔ケア
<b>9</b>	<b>10</b> 	<b>11</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>12</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>13</b> 	<b>14</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>15</b> 
<b>16</b>	<b>17</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>18</b> 	<b>19</b>	<b>20</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>21</b>	<b>22</b> (入所・通所) 口腔ケア
<b>23</b>	<b>24</b> (入所) 音レク	<b>25</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>26</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>27</b> (入所) 音レク	<b>28</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b> (入所) 音レク					