

里だより ~319号~ 令和5年2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

暦の上では春ですね。しかし、まだ寒い日が続いております。
皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。

今年は、全国的にコロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。この2つは重複して感染するケースもあります。長崎大学感染症共同研究拠点と原爆後障害医療研究所の論文によると、重複して感染した場合、肺炎の重症化と長期化につながる可能性があるそうです。

これまで同様、こまめな手洗い・うがい・三密を避けるなど基本的な感染予防を心がけ過ごしましょう。



この時期は、空気が乾燥し火災が発生しやすい「火災多発期」とも呼ばれます。出火原因は「電気器具」「ガスコンロ」など私たちの生活において身近なものが火種となり発生しています。

ココがポイント

- コンセントやプラグの隙間に溜ったホコリから発火する恐れがあります。不要なプラグは抜き、定期的に確認・清掃を心がけましょう。
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用し、洗濯物を乾かしたりするのは控えましょう。
- ガスコンロのそばを離れる時は、必ず火を消しましょう。

これから暖かくなるにつれ、火災のリスクも高まります。
ご自宅の点検をしてみてもいいでしょうか。



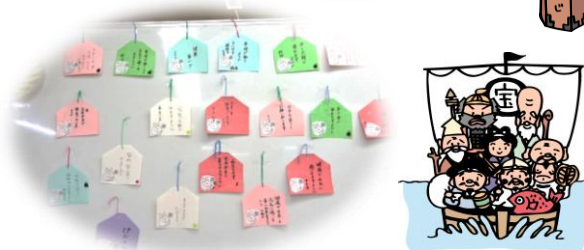


●看護介護部（入所）●

新年を祝い、願いが叶いますようにと手作りの鳥居を作りました。おみくじを引き、絵馬に今年の願い事を書いてお参りをされました。皆さまに、お正月の気分を味わっていただきました。

家族みんな幸せに
過ごせますように

わあ！よか鳥居の出来たなー



●通所リハビリテーション部●

手作り

チラシの絵を図面に引き、500倍に
引き伸ばして作られたそうです！



恒例の「門松」を今年も玄関に飾りました。（職員の手作り）

お正月限定ですが、ゆうきの里のお近くへお越しの際はぜひご覧ください。密かな映えスポットです



利用者さまが令和2年に制作された正月絵画です。年末に寄贈して頂き、ホールに飾りました。

皆さま感動されていました。ありがとうございました。



●リハビリテーション部●



～転びやすい方にお勧めの転倒予防運動～

高齢者の転倒予防には、足腰の筋力が必要となります。運動を毎日継続して行くと転倒予防に効果があります。今回は、自宅や空いた時間に気軽に行える運動を紹介します。



Check!

座って出来る運動



- ① つま先^{かかと}上げ…踵^{かかと}を床につけ、つま先を上げる
- ② 膝伸ばし…体が後ろにそらないよう左右交互に行う
- ③ 膝合わせ…右手でグーを作り、太ももの間に入れ太ももの内側に力を入れ右手を押し付ける

【ポイント】安定した椅子を使用し、10～20回程度行うと効果的です。慣れてきたら少しずつ増やしましょう。

立って出来る運動

※前方に支持物があるとより安全に出来ます

- ① つま先^{かかと}踵^{かかと}上げ…足を肩幅に広げ、背筋を伸ばし、つま先で立つ、踵で立つ これを交互に行う
- ② 足の横上げ…立った状態で片足を大きく横へ広げる
- ③ スクワット…足を肩幅に広げ、しゃがみ込むように腰を落とし元の位置に戻す

【ポイント】勢いよく動かすと痛みの原因になります。ゆっくりやさしく行いましょう。



皆さま、いかがだったでしょうか。

2月は1年で最も寒い「大寒」です。今回は寒い時期でも行いやすい運動を取り入れております。

毎日継続して行い、足の筋力と基礎体力をつけていきましょう。





2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 	2 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	3 	4
5	6 (入所) 音レク (通所) 体重測定	7 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定 	9 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	10 (通所) 体重測定	11 建国記念の日 通所あります (通所) 体重測定
12	13	14 (入所・通所) 口腔ケア 	15	16 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	17 	18
19	20 (入所) 音レク	21 (入所・通所) 口腔ケア	22 	23 天皇誕生日 通所あります	24	25
26	27	28 (入所・通所) 口腔ケア	<p>寒中お見舞い申し上げます。 2月は一年で最も寒い季節で、少しずつ暖くなる季節の変わり目です。 風邪などひかれませんように、体調管理に気を配りましょう！</p>			