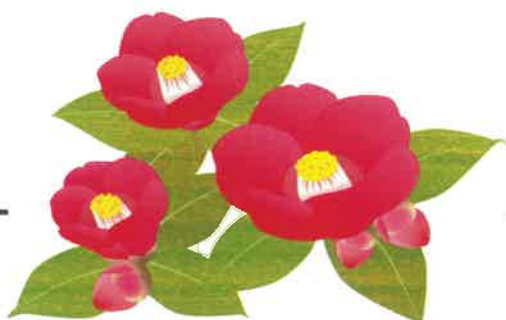


里だより ~344号~ 令和7年3月発行



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

【新年度に向けてご挨拶】

今年の2月は寒気が時折南下し、雪が降る日がありました。寒暖差も大きかったですね。これから春がやってきます。良く寝て・よく食べて・体を動かして体調を整えておきましょう。

ご利用者の皆さま方は子供の頃、雪ダルマを作ったり、雪合戦をした経験をお持ちではないでしょうか。真っ白の雪というより泥が混ざったという事も多かったのではないのでしょうか。

さて、令和6年度も最後の月になりました。
ご利用者の皆さま方が、安全に安心してお過ごし
頂けるように新しい年度も皆で力を合わせてまいります。



ご利用者・ご家族の皆さま方に、日頃から感染対策に意識してマスクの着用や手指消毒・検温・健康チェック等も快く応じて頂いております。皆さま方が、ゆうきの里にお越しいただくまでの体調管理を含め、ご配慮頂いていることとお察しいたします。その結果、今年度もクラスターの発生は現在までございません。ご協力のお陰です。ありがとうございます。

入所時のコロナ検査の実施や面会の制限、通所では同居のご家族を含めた体調不良時のご連絡等お世話になっております。お手数をお掛け致しますが、引続きよろしくお願い致します。

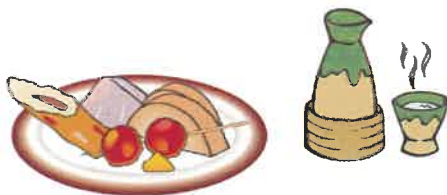
介護老人保健施設ゆうきの里 職員一同



● 看護介護部（入所） ●



今年も感染対策を行いながら、各ユニットで工夫した新年会を開催しました。1つのユニットを居酒屋「藤」として、おつまみと飲み物を用意し雰囲気を感じてもらいました。他のユニットでは、傘回し、福笑い、けん玉や二人羽織など新年を連想する催しを行いました。沢山の笑いと楽しい会話があふれるひと時でした。



● 通所リハビリテーション ●

ジグソーパズルが流行しています。動物、数字、昆虫のパズルに新たに以下の3種類のパズルが加わりました。ピースがはっきりした色で厚みもあり握りやすいと利用者様に好評です。パズルには脳の活性化や認知症予防、ストレス解消等の効果があります。出来上がると達成感に満たされますよね。皆さまもいかがですか。



●リハビリテーション部●



今回は「ぎっくり腰が起こったら」がテーマです！！

「ぎっくり腰」はいわゆる腰の“ねんざ”で、動けなくなるほど強い痛みを引き起こします。これまでは、“痛みがなくなるまで、安静に”と考えられていましたが、最近の考え方は少し違ってきています。

<ぎっくり腰の対処法>

ぎっくり腰になって1~2日は安静にすることが大切で、無理をして医療機関に行く必要はないようです。

膝と股関節を少し曲げて横向きで寝ると腰への負担が軽くなります。痛みが落ち着いてきたら徐々に動くようにしましょう。

ただし、「どんな姿勢をとっても楽にならない」「発熱を伴う」「冷や汗が出る」「2週間たっても痛みが引かない」などの場合は、ほかの病気の可能性もあるためすぐに医療機関を受診してください。



<ぎっくり腰の再発予防策>

- 長い時間座り続けるのを減らす
- 座っている姿勢を意識し、背筋をよくする
- 身体を温めて、腰の筋肉疲労を軽減する
- 重い物を持つときの姿勢に気を付ける
- 運動習慣を身に付ける



コルセットは？

医療機関で処方してもらってもできますが、薬局・薬店でも市販されています



温湿布と冷湿布、 どちらがいいの？

どちらも消炎鎮痛薬が配合されていますが、一般的に急性期には冷湿布を使い、その後は温湿布を使うことが多いようです



3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2	3 (通所) 体重測定	4 (通所) 体重測定 (通所)音シク (入所) 口腔ケア	5 (通所) 体重測定	6 (通所) 体重測定 (入所)音シク	7 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	8 (通所) 体重測定
9	10 (入所)音シク	11 (入所) 口腔ケア	12 	13 (入所)音シク	14 	15 (通所)音シク
16	17 	18 (入所) 口腔ケア	19 	20	21 (通所)書道 (入所) 口腔ケア (入所)音シク	22 
23	24 (通所)音シク (入所)音シク	25	26	27 (入所)音シク	28	29 
30	31 (通所)絵手紙					