



いずみだより

発行／社会医療法人 恵生会

介護老人保健施設 いずみ

広報・ボランティア委員会

TEL 028-681-8822

FAX 028-682-8834

E-mail : izumi@kurosuhospital.jp



※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



寄り添って充実した日々を

施設長

江口 光興

あけましておめでとうございます。広い日本の片隅のさくら市では比較的穏やかな気分新年を迎えることが出来ましたが、視野を広げて見ると、日本では長引くコロナウイルス感染症の流行、強盗殺人の多発、頻発する自然の猛威など、さらに、世界に目を向けますと、独裁国家の原子爆弾の増産、各地で続く戦争など、心休まらない情勢が生じています。このような心の痛む事の中で「いずみ」ではいつもと変わらない正月を迎えました。高齢の入所の方々はあまり周囲の不安な状況に一喜一憂することはなく平穏に過ごしております。長寿の術を身につけているのかもしれませんが。

「いずみ」では昨年末に通所リハビリテーションの施設の増改築も終了して広くなりました。これにより、リハビリは

さらに充実して行えるようになりました。新年からゆとりあるスペースで職員一同張り切って仕事に邁進いたしています。新装の部屋で各種疾患で失われた機能や加齢による心身機能の低下を改善し、自宅での生活がスムーズにできるように援助、指導いたします。

「いずみ」では入所の部門に関しても基礎疾患のある方も安心して入所生活ができる環境になっております。連続隣接する建物にはこの地域の基幹病院の黒須病院があります。これにより入所者は疾患に応じた専門的診療が適切に受けられます。さらに、休日、夜間などにも速やかに救急診療が受けられる体制がととのえられています。高齢者に多い急変時にも対応が可能となっているのが他の老人保健施設には少ない特質と言えます。

今後も引き続き高齢者、ご家族の皆様のお力になれるように頑張りますのでご支援くださいますようお願い申し上げます。

いきいき☆スケッチ(2階)

秋の芸術展



10/21 福祉祭りに飾られました。

久しぶりのボランティアさん！～大正琴の演奏～



いきいき☆スケッチ(3階)



いきいき☆スケッチ(デイケア)

今宮神社へ イチョウを見に！



さすがに
ちょっと
冷たいわ



みんなで記念写真も撮りました



鶏権現祭

健康な身体と
ご縁がありますように！



レクリエーションで元気アップ

■ 仰いで！仰いで！飛ばせ！！ ■

準備する物

- ・水を入れた2Lペットボトル (5本)
- ・ビニール袋 (5枚)
- ・うちわ (2つ)



やり方

- ①2Lペットボトルに水を入れたものを並べる。
- ②水を入れたペットボトルの上にビニール袋を被せる。
- ③両側でビニール袋を飛ばすようにうちわで全力で仰ぐ！！ビニール袋をたくさん飛ばした方が勝ち



知っておきたいミニ情報

けんちょう汁で身体を温めて

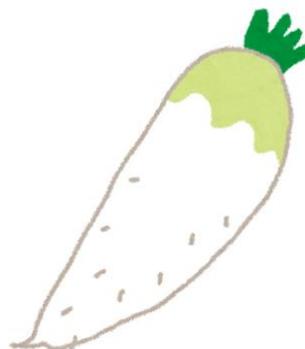


今回は、11月に提供した山口県のご当地グルメの中から「けんちょう汁」をご紹介します。

作り方は大根、人参をいちちょう切りにし、ごま油で軽く炒めます。次に豆腐を手で崩しながら入れていきます。そこに水を加え、だし、醤油、砂糖、酒で味を調えます。大根、人参が柔らかくなるまで煮込みます。

シンプルな料理ですが、少し濃いめの甘辛味付けがご飯に合います。また、アレンジで鶏肉や油揚げを入れても美味しくなります。

大根には、ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維などの多くの栄養素が含まれています。冬は免疫力が低下し、体調を崩しやすい季節です。旬の大根を使って、身体を温めて、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう！



一人でできるリハビリ体操



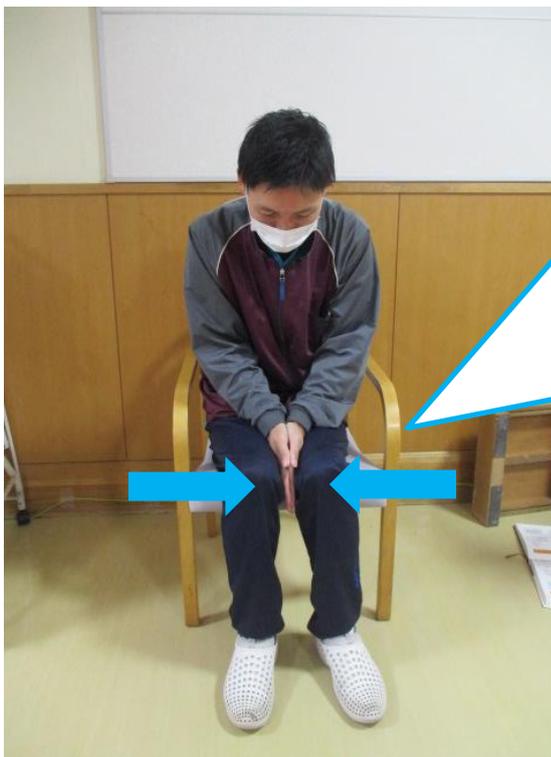
作業療法士
橋本

股関節内転筋群が弱ると膝が外側を向いてしまうため膝痛の原因になります。
今回は椅子に座ったままで股関節内転筋群を強化する体操を紹介します。



①椅子に座り背筋を伸ばす

椅子に深く座り背筋を伸ばします。
両膝と左右の足を握りこぶし一つ分空けます。



②手のひらを合わせて両膝の間に入れて挟む

合わせた手を両膝の間に入れます。
息を吐きながら両膝で手のひらを押しのように5～6秒間膝をぎゅっと締め付けます。

デイケア室改装完了のお知らせ



9月から始まったデイケアの改修工事が完了しました。デイケア内がとても綺麗になっただけでなく、リハビリ機材が大幅に増え、地域のリハビリニーズにより一層応えることができるようになりました。

リハビリ専門職も増員し、更に充実したリハビリの提供が可能になりましたので、身体機能や日常生活動作等に不安をお持ちで介護保険が適用されている方は、是非ご相談ください。



○今後の行事予定○

- 1月 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひな祭り
- 4月 散歩



○編集後記○

新年おめでとうございます。今年も元気いっぱい頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。(R・K)
 明けましておめでとうございます。今年もたくさんの笑顔をお伝えできるように頑張っていきたいと思います。(Y・T)
 今年も暖冬といいますが、年々着込むようになってきました。皆様も風邪など引かぬように、ご自愛下さい。(N・M)

《「いずみだより」に関するご意見・ご感想は、表紙右上の連絡先までお願いいたします。》