



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@kurosu-hospital.jp



「春を待つ日」 江口 光興 100号・油彩画

※ご利用者の同意を得て写真を載せています。



「有病息災」で 今年も元気に

施設長
江口 光興

明けましておめでとうございます。

凜とした冷たい空気の中で、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。老健くいずみは、開設から20年になりました。ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、職員の連携でここまで育ってまいりました。まさに、昨年の流行語大賞の通りの「ONE TEAM」です。でも、流行語になったから「ONE TEAM」を唱えるのではなく、昔から「ONE TEAM」が私たちの誇りです。改めて、「ONE TEAM」のすべての皆様に感謝申し上げます。

今年は待ちに待った東京オリンピック、パラリンピックの年です。選手の皆様は身体能力が並外れて優れ、私たちから見ればうらやましい存在です。病気などなく、健康で元気だと思われています。

でも、内情は体の不調、痛み、障害、ストレスからくる心の不安定などを抱えている選手も多いことでしょう。それでも、元気にオリンピックに挑戦してきました。パラリンピックの選手の皆様はさらにいろいろ障害があり、悩みもストレスも多かったと思います。それらを抱えて選手の皆様はとても元気に頑張っています。

さて、元気でいることを昔の言葉では「息災」と言います。病気もなく元気で過ごしていることは、「無病息災」の四字熟語で表現されます。障害や病気があっても元気なのは、「無病息災」ではなく「有病息災」と言い換えてもよいのではないのでしょうか。高齢者はほとんど全員が無病ではありません。何らかの障害や病気を持っているものです。くいずみをご利用の皆様も例外ではありません。中には病気に負けて鬱々と過ごしている方もいらっしゃいますが、病気があっても、障害があっても、そして記憶障害があっても、元気に過ごしている方が多いのです。

今年もくいずみをご利用の皆様には、明るい気持ちで病気に負けず、「有病息災」で元気に過ごしていただきたいものです。

いきいき☆スケッチ(2階)

★リハビリの風景★



★ 歩こう!歩こう! ★



脳トレも♪



クリスマスツリー飾りました



いきいき☆スケッチ(3階)

即位祝賀パレード みんなでテレビ鑑賞



きれいだよ



ステキね



「令和」も
良い時代になるわね!



今日は
令和元年11月10日だね
晴れていて最高!!



いきいき☆スケッチ(デイケア)

デイケアのレクリエーション楽しいよ～♪



お玉送り



コップリレー



外は気持ちいいね！

リハビリを兼ねてお散歩



頑張った！休憩



みんなで作った自信作！



レクリエーションで元気アップ

すきやきジャンケン♪

準備する物

すきやきの材料(「牛肉」「豆腐」「しらたき」「えのきだけ」など)が書かれたカード

じゃんけん
ぽん!



ルール

職員とジャンケンして勝った方は、カードを一枚手に入れます。5種類そろったら、今晚の夕食は「すきやき」となって終了

ゲ～



何をもらおうかしら♪



やったー
今晚はすきやきよ



シメは
うどん
よね





知っておきたいミニ情報

「こむら返り」とは？

「こむら」とはふくらはぎのことで、就寝中や朝起きた時、運動時などに突然足がつって強い痛みを苦しんだ経験が一度はあるのではないのでしょうか？

「こむら返り」は、ふくらはぎの筋肉にけいれんが起これば強い痛みのある状態、いわゆる『足がつる』状態を言います。こうした状態を医学的には「有痛性けいれん」と呼びます。「こむら返り」は生理的に起こるもので、あまり心配することはありません。ただ、服用している薬や他の病気がこむら返りの原因になっていることもありますので、注意が必要なケースもあります。

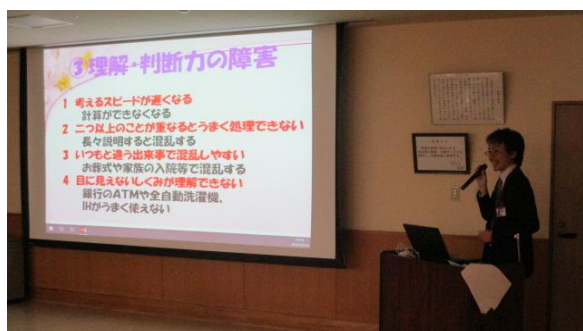
「こむら返り」が起きた時の痛みを和らげるストレッチ方法

1. つまっている側の足つま先をゆっくり手前に引く
2. 足の力を抜いて筋肉の緊張をほぐしながら、足首をゆっくり回す
3. 立った状態で壁に手を当てながらアキレス腱を伸ばすように足を前後に開き、つまっている側のふくらはぎをゆっくりと伸ばす



＜ポイント＞は縮んだ筋肉をゆっくりと伸ばすこと！

黒須病院公開講座で「認知症サポーター養成講座」



講師を務める支援相談員の菊池



看護職員の谷口と介護職員の田野實によるロールプレイ

10月26日、黒須病院公開講座で＜いずみ＞の職員がさくら市役所と協力して「認知症サポーター養成講座」を実施しました。認知症に関する基礎知識と予防方法、認知症の方やご家族様との関わり方などについてお話ししました。



☆知って得するプロの技☆

栄養

「春の七草」ってな～に？

まだちょっとお正月気分が残っている1月7日は、五節句の一つ「人日(じんじつ)の節句」です。この日には「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈る風習があります。それでは、「七草」とは何を指すのでしょうか？春の「七草」は、『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ』と、五七五七の覚えやすい和歌調で現代に伝わります。

ここでクイズです。「すずしろ」とは、①カブ、②ダイコン、③ミツバ、④菜の花、4つの中のどれでしょうか？ 答えは②のダイコンです。ちなみに、「すずな」はカブのことです。

冬は免疫力が下がるため、根菜類をたくさん取り入れて身体が温まる献立を心掛け、この冬を乗り切りましょう！



一人で出来るリハビリ体操

リハビリ

寝ながら
腰痛予防をしよう！



仰向けになり、膝を立てた状態から脚を組みます。この時、両肩が床から浮かないように注意して下さい。



組んだ膝を右側に倒し、膝を倒した側と反対側に顔を向けます。その後、ゆっくり膝と顔を元に戻し、次に左側に倒します。これを5回ぐらい繰り返します。

職種別職員紹介 ～3階看護職員～

①氏名 ②星座 ③子どもの頃の夢 ④現在の夢or目標



- ① 一條 カ子
- ② ふたご座
- ③ 特になかった
- ④ 宝くじを当てること



- ① 印南 かおり
- ② おひつじ座
- ③ 学校の先生
- ④ 老後ゆっくり過ごしたい



- ① 金島 啓子
- ② おうし座
- ③ 保育士
- ④ 健康維持



- ① 田村桂子
- ② 水瓶座
- ③ お嫁さん
- ④ 東京マラソン完走



- ① 吉際 かおり
- ② しし座
- ③ 花屋さん
- ④ 孫の成長を楽しみにしています

ボランティア紹介 Jr.ウインドハーモニーうじいえ



12月15日のクリスマス会では、『Jr.ウインドハーモニーうじいえ』の皆様が来所し、素敵な演奏を披露してくれました。『Jr.ウインドハーモニーうじいえ』は子供から大人まで幅広いメンバーで構成されており、毎年のように入所者様に楽しい時間を提供いただいています。

○今後の行事予定○

- 1月 初詣
- 2月 節分祭
- 3月 ひなまつり
- 4月 お花見

○編集後記○

今年の目標は痩せること！ 毎年同じ目標を立てていますが、今年こそ頑張りたいです。(Y. T)

《「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。》