



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



カルヘン 森のおうち
 作… 江口 みつおき



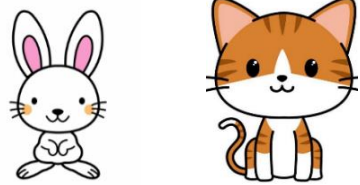
日本では、今年の干支は「うさぎ」ですが、ベトナム・チベット・タイでは「うさぎ年」ではなく「ねこ年」です。国々によって異なる文化を理解して、仲良く暮らしたいものです。



**暗い世相でも
より良い施設を
目指して**

**施設長
江口 光興**

明けましておめでとうございます。
 昨年は、「いちご一会とちぎ国体」がコロナ禍で初めて開催される明るい話題もありましたが、一向に晴れ晴れとしない中で、新年を迎えることになりました。その原因には、新型コロナウイルス感染症の蔓延、物価の高騰、平和の崩壊の3つが挙げられます。
 はじめに、新型コロナウイルス感染症は常態化し、どんなに注意しても、いつ、どこで、誰が感染しても不思議ではない社会になりました。幸い＜いずみ＞では、昨年は入所者の皆様に新型コロナウイルス感染症は発生していません。私たち職員は、1週間に2回のコロナ抗原検査をするなど入所者の皆様の発生予防に全力を傾けるとともに、万一発生した場合を想定して最大限の対策を準備しています。



次に物価高は家庭生活を直撃し、日々の生活を楽しむ経済的余裕も減りました。食材の値上げは施設栄養士の頭を悩ませています。
 3つ目。戦争は身近なものになり、心の平安を乱しております。世界のどこにでも攻撃できるミサイルが開発されて、ウクライナからは、戦線から遠く離れた町のアパートがミサイル攻撃で破壊された映像が届きます。高齢者には、第二次世界大戦の苦しかった思い出が甦ります。日本でも周辺に独裁国家があり、同じようなことが発生する恐れがあります。
 このような不安定で不安の多い世の中でも、それに流されず、今年も明るい気持ちをもって野うさぎのように注意を怠らず、平和に過ごしていきたいものです。
 ＜いずみ＞は、昨年9月神戸市で開催された全国老人保健施設大会で老健施設の資質向上に寄与したとして、表彰されました。今年も引き続き頑張りますので、どうぞよろしくご支援下さるようお願い申し上げます。

いきいき☆スケッチ(2階)



イケてるだろう？

俺もイケてるぜ☆

俺の方がイケてるぜ

ツリーの前でメリークリスマス

※ご利用者の同意を得て写真を載せています。

- 2 -

安全管理委員会が募集した「重大な事故を減らすには」の標語の優秀作品をご紹介します

令和5年度介護事故防止の標語

待つ身より 潜む危険に 目配りを (准看護師 K・K)

いきいき☆スケッチ(3階)

クリスマスイブの特別食



- ～イブの特別メニュー～
- ・ピラフ ・ポトフ ・ハンバーグ
 - ・ポテトサラダ ・コーヒーゼリー



新年のごあいさつ



いきいき☆スケッチ(デイケア)

工作
に
集中



ご利用者様
がお風呂の
カーテンを
修理して
くれました♪

ゆったり
リハビリ



メリー
クリスマス



ツリーの大きさに感動！

レクリエーションで元気アップ

引越しゲーム

準備する物

身の回りにある物ならOK！
いずみでは、ボール、クッション、
ティッシュ箱等を使っています



ルール

- ① 参加する方に横に並んでいただきます
- ② 「ヨーイドン」の合図で隣の方に用意した物を渡します
* 多人数で楽しむ場合、2列に並んで競争するのもあります



はいどうぞ！



これは大変
だね！





知っておきたいミニ情報

ストレートネック(スマホ首)ってな～に？

ストレートネックとは、本来緩やかなアーチ状の首の頸椎が真っすぐな状態になってしまっていることを言います。横から見ると、頭が肩よりも前に出た状態になっているのが特徴です。

また、ストレートネックはスマホの長時間操作で生じやすいことから、「スマホ首」と呼ばれることもあります。

症状：首の痛み・頭痛・めまい・肩凝り・上が向きにくい・手のしびれ・吐き気・胸焼けなど。重症化すると、不眠症・自律神経失調症、うつを発することも！

そんなストレートネックには、あご押し体操が効果的！

- ① 背筋を伸ばして顎をひく
- ② 顎に手を置いて後ろへ押す
- ③ 手を離し、真上を見上げるよう上向きで5秒間キープする
- ④ ②～③を2～3回繰り返す

新ユニフォームで、気分一新！！



令和5年1月1日から、職員のユニフォームが変わりました。これまでの『白衣』から、カラフルなスクラブなどに変わり、施設内の雰囲気も明るく一新していると思います。

今回の新ユニフォームは、すべての職種が同一のものになったので、看護・介護・リハビリなどの担当がわかりにくくなってしまったかもしれません。名札で確認していただき、お気軽にお問い合わせ下さい。



☆知って得するプロの技☆

栄養

ご当地グルメシリーズ PART3

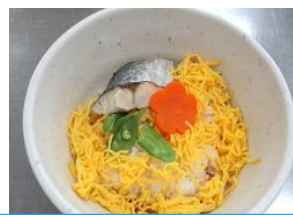
4月から毎月、日本各地のご当地グルメを提供しています。
 10月は静岡県の『しらす丼』。静岡県はしらすの水揚げ量が全国でもトップクラスです。11月は京都が発祥のねぎと油揚げの『衣笠丼』。お好みで七味や山椒をかけるのもお勧めです。12月は岡山県の『とどめせ丼』。「とどめせ」は、炊き込みご飯に酢を混ぜた煮込み寿司のことです。
 ご利用者様からは「献立名ではどんなグルメなのか想像できないね。わくわくする。」「その土地に行った気分になるね。」など、とても好評です。次回1月は、高知県のご当地グルメを検討中です。お楽しみに！



しらす丼(静岡県)



衣笠丼(京都)



とどめせ丼(岡山県)

一人で出来るリハビリ体操

リハビリ

腰痛予防にも効果があります！
 腹式呼吸を覚えて、発声を楽に。



仰向けに寝て膝を立てて、両手を組んでお腹の上に乗せた姿勢で息を整えます。口をすぼめて、ゆっくり息をはきます。お腹が凹むことを確認しましょう。ゆっくり10～15秒間で実施しましょう。



息を吐ききったら、鼻から一気に息を吸い込み、お腹が膨らむことを確かめます。
 ※仰向けの姿勢で腹式呼吸を覚えたら、他の運動をするときも腹式呼吸をしながら行いましょう。

現代を生きぬく職員のストレス解消法をご紹介します

- ①氏名 ②職種 ③私のストレス解消法
④おすすめ癒やしグッズ



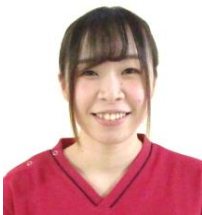
- ①伊東俊吾 ②事務長
③栃木県出身の斉藤和義を中心に、CD等で音楽を聴くこと
④迷惑をかけずに音楽を聴くには、ヘッドホンが必須。重低音がよく響くヘッドホンを愛用しています



- ①田代勝弘 ②介護福祉士
③ドライブしながら景色を楽しむことです
④たまにバランスボールに乗って、体幹トレーニングをしています



- ①佐藤 駿 ②作業療法士
③20時ぐらいから目覚ましをかけずにぐっすり眠ること
④天日干しをしたタオルケット



- ①君島夏美 ②介護福祉士
③夜のドライブを楽しんでいます
④ベッド枕元のぬいぐるみ(ぷーさん、スヌーピー)



- ①岡田由香里 ②介護福祉士
③バレーボールで体を動かすこと
④愛する♡猫のまちこ

○今後の行事予定○

- 1月 新年会
2月 節分祭
3月 ひな祭り
4月 お花見



○編集後記○

- ・今回から職員紹介の内容をリニューアルし、職員のストレス解消法を継続して掲載しますので、是非ご覧ください。(R・A)
- ・新年の目標で毎年「痩せる」と言っていますが、今年こそ本当に痩せたいです！(Y・T)
- ・若さを武器にコロナに負けないよう元気に働きます！(S・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。》