



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



江口みつおき作
絵本「ぶしぎな国のおともたち」より

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



困難を乗り越えて大空へ

施設長

江口 光興

明けましておめでとうございます。

今年もコロナ感染症とインフルエンザの流行、戦争、物価高など、あまり良いことのない中で新年を迎えました。それでも、人々に昨年ほど暗い表情はなく、解放されたような様子が見られます。客観的には昨年の年頭とあまり変わらないのに、この解放感は何でしょうか。コロナ感染症の位置づけが2類から5類になり、2類のような外出自粛を求められなくなりました。外国からも大勢の観光客が訪れており、忘年会を行う集団も増えました。テレビでもコロナ感染症の報道がめっきり減少しました。社会全体に広がっていた束縛感が減り、人々の心を縛っていた縄が一気に解かれたように感じているのでしょうか。

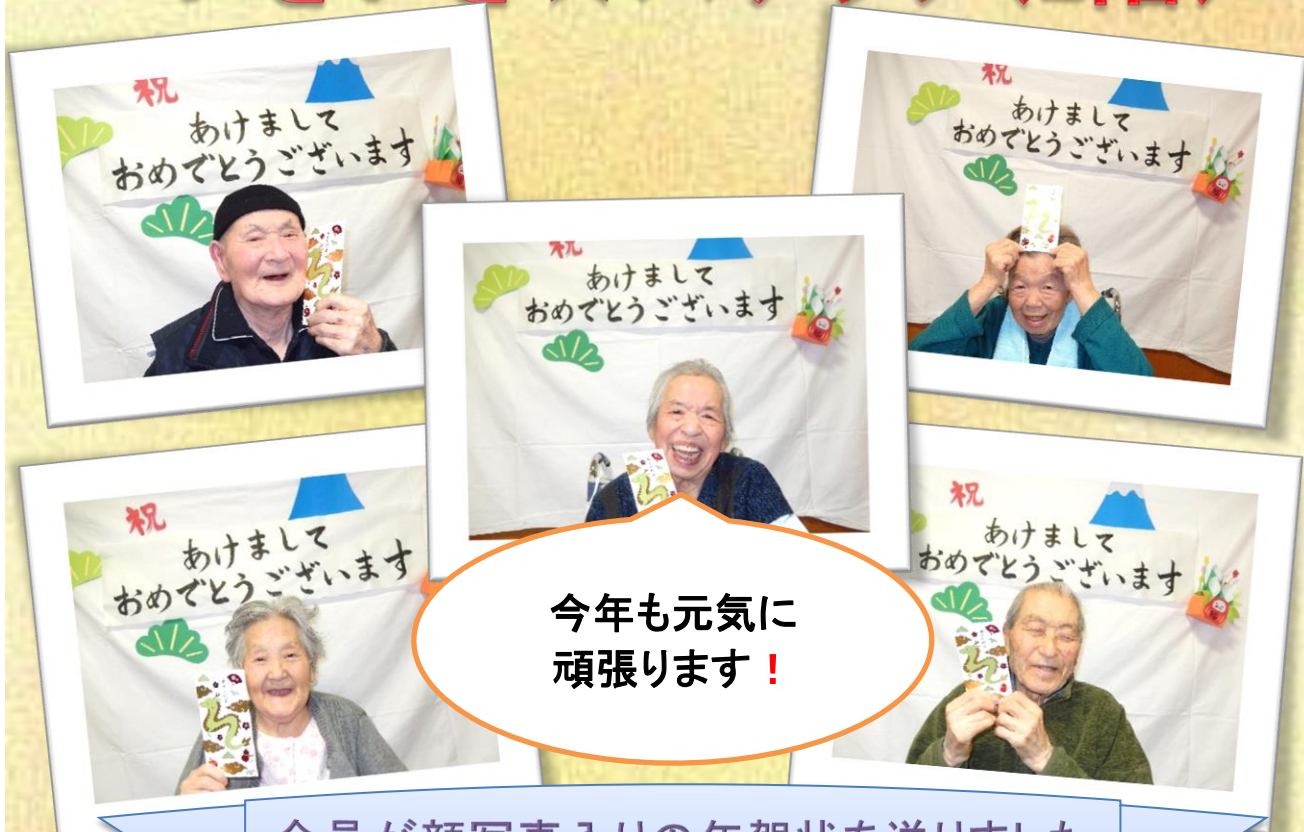
しかし、表には出なくなったものの、現実的にはコロナ感染症は、それほど減少していませんし、集団感染の発生も耳にします。インフルエンザの流行もあり、すべてがコロナ感染症の流行前と同じという状況ではありません。

老健くいずみ>では面会の制限などを徐々に緩めていきますが、直ちにコロナ感染症流行前と全く同じように戻すわけにはまいりません。高齢者の感染症は重症化しやすいので、無制限の面会で重症の感染になったら元も子もありません。周辺状況をよく見ながら、少しずつ緩めたいと思います。

みんなの気持ちが自由になり、上の絵の如く大空を飛び回るような楽しい一年にしたいものです。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

追伸：能登半島地震で、亡くなられた皆様に心よりお悔やみ申し上げます。被災された地域の日も早い復旧をお祈りいたします。

いきいき☆スケッチ(2階)



今年も元気に
頑張ります！

全員が顔写真入りの年賀状を送りました
素敵な笑顔が届きましたか？



今年もよい年にな
りますように！

いきいき☆スケッチ(3階)

バルーンアートの
プレゼント

クリスマス会



作るのは大変でしたが、喜んでいただきました

いきいき☆スケッチ(デイケア)



鶏権現祭

長く健康で
いられます
ように…



クリスマス に向けて



ボランティア
の坂口さんと
一緒に準備
しました!



クリスマス

サンタさんと
ツリーと一緒に
記念写真♪



レクリエーションで元気アップ

“にこにこにー”体操(指脳トレ)

準備する物

特になし

やり方



“にこにこにー”体操は指を使った脳トレの一つです。
 声にあわせて指でチョキとパーを交互に作ります。
 手を2(チョキ)5(パー)2(チョキ)5(パー)と動かすので、
 2525 (にこにこ)、最後に笑うので“にこにこにー”体操と呼んでいます。

- ①両手で同じ動きをします (簡単)
 - ②右手と左手でチョキとパーを互い違いで作ります (難しい)
- 指の体操が終わったら、最後に「にー」と笑いましょう



なかなか難しいね



しっかり、に〜♪



知っておきたいミニ情報

冬の腰痛に要注意！

座るといふ行為は椎間板に圧力が加わり、腰痛が出やすくなります。特に、寒くなると身体を動かさないで、なおさらです。

☆正しい座り方☆

- ①椅子には骨盤を立てるイメージで深く座る
- ②膝の角度は90度
- ③足の裏をしっかりと床につける

★腰痛を引き起こす座り方★

- ①同じ姿勢を長時間続ける
- ②浅く座る・背もたれに寄りかかる・前屈みになる
- ③足を組む・足の裏が床につかない
- ④ふかふかのクッションに座る



※正しい座り方をマスターし、腰痛を予防しましょう！

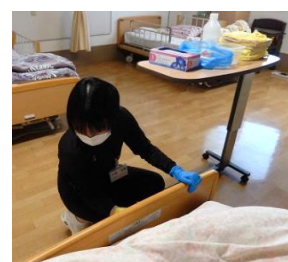
ボランティアの皆様へ感謝！



坂口 登茂美 様



小堀 可蓮 様



老健<いずみ>では、感染症対策をしっかりと行い各種のボランティア活動を定期的に受け入れています。現在、二人のボランティアの方にご活躍いただいています。写真左側の坂口様はデイケアのご利用者様とのコミュニケーション、右側の小堀様はベッド清掃などの環境整備を行っていただいています。お二人の献身的な活動にはとても助けられており、職員一同大変感謝しています。本当にありがとうございます。



☆知って得するプロの技☆

栄養

フィンランドの「ロヒケイト」

4月から、毎月世界の料理を提供しています。今回は、その中から12月に提供したフィンランドの「ロヒケイト」をご紹介します。

ロヒケイトはフィンランドの伝統的な料理で、フィンランド語でロヒは「鮭」、ケイトは「スープ」を意味しています。フィンランドでは故郷の味と呼ばれるほど親しまれており、日本でいうと味噌汁に近いのかもしれませんが、作り方はとても簡単です。具材を一口大に切り、牛乳や生クリームと一緒に煮込んで作ります。基本のレシピは日本のクリームシチューに似ていますが、ロヒケイトには必ずディルというハーブが使われるのが特徴です。シンプルなレシピながらボリュームがあり、サーモンや野菜などの素材の旨味が凝縮された絶品のスープです。

温かいロヒケイトで身体も心も温まっていただけたものと思います。



一人でできるリハビリ体操

リハビリ

座るのが楽になる
股関節の屈曲運動



仰向けになって両足を伸ばし、お腹の上で両手の指を組みます。

左右どちらかの膝を両手で抱え、お腹に引きつけるように深く抱え込み10～15秒間そのまま保ちます。ゆっくりと足を元に戻して、反対の足も同様に行います。

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赤羽 涼(アカバ リョウ) ②介護福祉士

③妻と一緒に買い物したり美味しい物を食べたりして、ストレスを発散してます。特にコストコでの爆買いが最高です！

④アタモトの漫画「タヌキとキツネのぬいぐるみ」、
「雪の妖精」シマエナガの写真(超かわいい)



①金島 啓子(カネシマ ケイコ) ②准看護師

③一日がかりで家の掃除をします。窓拭き、庭の掃除、洗車、全てこなせば気分は最高↑↑ 日頃の疲れも吹っ飛びます。

④息子から誕生日プレゼントにもらったお开当箱。長年使っていますが、中々新しい物に替えることができません。



①萩原 香菜子(ハギワラ カナコ) ②准看護師

③パン・ピザの生地をこねる。編み物をする。

④末っ子のほっぺは本当に気持ちいいです。



①森嶋 仁美(モリシマ ヒトミ) ②事務員

③テレビを見ること。中でもお笑い番組を見ると、ストレスを笑いに換えられます。

④ネコのキャラクターグッズです。(ホチキス、スプーン、フォーク、バックなど)



①安ヶ平 代志紀(ヤスガヒラ ヨシキ) ②介護福祉士

③LDHのライブに行くこと。最近は行っていないので、ストレスがたまっています。

④三代目J SOUL BROTHERS

○今後の行事予定○

- 1月 新年会
2月 豆撒き
3月 ひな祭り
4月 お花見



○編集後記○

- ・寒い冬、しっかりとリハビリを行い乗り越えましょう(M・K)
- ・心躍らせる笑顔を届けたいと思って作りました(K・H)
- ・今年もご利用者様に喜んでいただけるおいしい食事を提供していきます(T・H)
- ・今後も<いずみ>のあれこれを楽しく発信します(M・K)

《「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。》