

湘南グリーン老健 上郷たより

100号 令和6年2月



湘南グリーン介護老人保健施設 上郷

〒247-0013

横浜市栄区上郷町 1045-1

TEL/045-890-6106

FAX/045-890-6107

HP <https://soukougai.jp/pages/34/>

E-Mail soukougai-kamigou@ace.ocn.ne.jp



早春の候、皆様には健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。

昨年12月中旬に発生した新型コロナウイルス感染症も、1月18日をもって終息いたしました。この間、ご家族はじめ関係の皆様には大変ご迷惑とご不便をお掛け致しまして誠に申し訳ございませんでした。

面会につきましては、一部フロアを除き中止しておりましたが、すべてのフロアで従前どおり制限付きながら再開いたしました。

12月より不在となっておりました施設長（常勤医師）が、1月29日付で着任いたしました。田中博司施設長です。不在の間ご入所者様、ご家族の皆様及びご関係の皆様にはご迷惑をお掛け致しました。今後とも宜しくお願い申し上げます。



施設の風景



リハビリルーム



リハビリ風景

☆ ご利用のご案内

当施設では、入所（4人部屋・2人部屋・個室）、通所リハビリをご用意しています。

空き室等の状況は常時変更になっておりますので、詳細は施設にお問い合わせください。

相談課・・・☎045-890-6106

上松・松野



通所リハビリ（1日・短時間）営業中です。お申込みをお待ちしています。

楽しくなれる！元気でいられる！ リハビリの専門家が利用者様の生活の質を高め、毎日を健やかに。体と心の両面をサポート！ 気分転換し、違った雰囲気を感じてください！！

【1日】9:45から16:15

リハビリ・レクリエーション・入浴・昼食・間食

【短時間】13:30から15:40

リハビリ（個別リハビリ・自主リハビリ（器具を使用したリハビリなど））

お気軽にご連絡ください デイケア担当 柳川・小田



送迎車

ダイルーム

ケアのワンポイントアドバイス

デイケア 小田 伶美

2月4日に立春を迎え暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。我々の身体は、寒さで身体がこわばりやすく思うように動きにくくなるため、転倒やケガのリスクが高まります。

そのため、寒さでこわばった身体をほぐすことを心掛けましょう！！

【寒さで身体がこわばる理由】

寒さにより血管が細くなって血行が悪くなり、筋肉が伸び縮みにくくなる状態が「こわばり」です。

【転倒やケガを防ぐための「とっさの動き」】

身体がこわばっていると、バランスを崩したとき等に、とっさに腕が出にくくなります。また、何かにつまずいたとき、とっさの一步も踏み出しにくくなります。転倒やケガを防ぐためには、「とっさの動き」ができる状態であることが大切です。

【身体をほぐすためにできること】

「部屋を適切な温度にする」・・・適切な室温は18～22℃とされています。ヒーター等の暖房器具を使い、室温を温かく保ちましょう。

「温かいものを飲む」・・・お茶やスープ等、温かいものを飲みましょう。ショウガ湯やココア、甘酒等は身体が温まりやすいとされています。

「3つの首を冷やさない」・・・首、手首、足首は皮膚表面の近くを太い血管が通っています。この血管を冷やさないことで、温かい血流がそのまま全身に行き渡り、筋肉がこわばりにくくなります。首元が隠れる服を着たり、室内でもアーム・レッグウォーマーを使い、3つの首を保温しましょう。また、暖房器具等で身体を温めながら手足をさすったり、ストレッチ等を行うことで身体がほぐれやすくなります。

～ スタッフ募集 ～

短時間のパートでも相談に応じます。

- ・看護職員（常勤・非常勤） 資格・・・看護師・准看護師
- ・介護職員（常勤・非常勤） ・運転員（常勤・非常勤）

詳しくは当施設総務課へお問い合わせください。 担当 出澤 ☎ 045-890-6106