

湘南グリーン老健葉山 たより



第111号 令和5年5月1日発行
編集発行 医療法人社団 相光会
湘南グリーン介護老人保健施設 葉山
同 (ユニット型)
〒240-0111
神奈川県葉山町一色2448-1
☎046(877)5660
葉山老健ホームページ <https://soukoukai.jp/pages/35/>

施設へ面会等で来所される方へのマスク着用について (お願い)

令和5年3月13日以降マスクの着用は、個人の判断に委ねられる様になりましたが、当施設には重症化リスクの高い高齢者の方が多数入所されています。入所者様への感染を防ぐ為、来所される皆様方には、引き続き、手指消毒と施設内でのマスクの常時着用にご協力をお願いいたします。

何卒、高齢者への感染を守るため、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

施設長 武谷 克重

新型コロナウイルス感染症対策
これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から
マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために
マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗り降する時

ご自身を感染から守るために
マスク着用が効果的です

高齢者
基礎疾患を有する方
妊婦
重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着用を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省

マスク着用のお知らせ

感染予防のため、スタッフがマスクを着用しております。
ご理解・ご協力をお願いいたします。

施設内の装飾

5月の施設内・外の装飾をごく一部ですが紹介したいと思います。
5月は端午の節句で5月人形と鯉のぼりがメインで飾られています。



施設外には毎年恒例のダイナミックな鯉のぼりが飾られ風が吹くと泳ぐ姿が見事です！！



玄関入ってすぐ可愛い老健の Mascottキャラクター老健君がお出迎え。



玄関正面には大きな武者人形飾りが飾られています。



1階廊下には凛々しい5月人形が飾られています。



各階のエレベーター前の踊り場にはリハビリ、レクリエーション活動等で入居者様が作成した作品を飾っています。



入居者様の作品

通所リハビリテーション コーナー

新緑が目には鮮やかな、すがすがしい季節になりました。1年で最も気持ちの良い季節到来です。

山の緑、海の青、大きな白い雲、それらの鮮やかなコントラストに背中を押されながら、今日も目標に向かって、身体が重くても疲れても痛くても、みんなでリハビリ頑張ります。

行事報告

10月	コーラス	皆様の素晴らしい歌声にウツトリ！
11月	制作レク	クリスマス会のゲーム作り 手作りって楽しさ 100倍
12月	クリスマス会	大きなプレゼントがなくても気持ちはほっこり
1月	カルタ大会	いつもより会場を大きくとってチーム対抗戦
2月	鍋パーティー	グリーンの鍋は出汁が最高においしいんです！
3月	クッキングレク	多少の失敗を笑ってくださる皆様に感謝。味はOK
4月	卓球大会	ベテラン選手のラケットさばきは圧巻です



レクリエーション活動

今年もたくさんのイベントを用意して、利用者様の笑顔あふれる通所であるよう、職員一同頑張ります！！

今年度の行事予定

4月	卓球大会	5月	書道	6月	七夕飾り作り
7月	球技大会	8月	クッキングレク	9月	運動会
10月	芸術の秋を楽しもう	11月	クリスマス会ゲーム作り	12月	クリスマス会
1月	カルタ大会	2月	鍋パーティー	3月	壁飾り制作

花に怒る人はいない

通所をご利用になる際に、ご自宅の庭に咲いた花を持参して下さる方がいらっしゃいます。さながらお花屋さんのように花束にして下さる方、お伺いの車が到着する寸前に手折って持ってきて下さる方さまざま。きれいに咲いた花を見て

【花に怒る人はいないものね。花はみんな大好き】とI様がにっこりとおっしゃいました。何て素敵な言葉でしょう。人生の経験を重ねてきた皆さまだからこそその胸を打つ言葉。いつも感謝して胸に刻んでいます。



腰痛を考える！

【腰痛について】

国民の約80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験すると言われています。
実際に国民に対してアンケートを取った結果でも、体に対する訴えとして多い項目として

男性では 第1位 ☞ 女性では 第2位 (第一位は肩こり) ☞

しかし、腰痛はレントゲンなどで画像診断をしても全体の47%は明らかな問題(原因)が、見当たらない事があります。

【腰痛との向き合い方】

世界的にみると、腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける。安静は最小限にするべきとの考えが主流となっています。

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要がありますが、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。

【痛みと心身の関係！！】

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けると言われています。

痛みを減少させる要因

(・鎮痛薬・睡眠・理解・人とのふれあい・緊張感の緩和・不安の減退)

痛みを増大させる要因

(・不快感・不眠・疲労・不安・恐怖・抑うつ)

結論！！ 腰痛予防には適度な運動を！

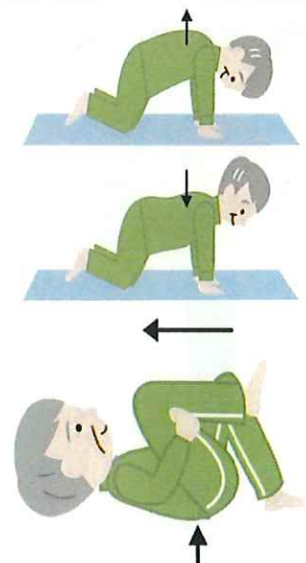
体操で腰痛予防しよう

☆床や布団の上で出来る簡単エクササイズ★
3パターンをご紹介します

- ① 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
 - ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ③ 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- ② 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
 - ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう
- これを10回しましょう