

広報紙

老健まんだ

令和3年11月号 Vol. 70/奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

古瀬 俱之 医師が就任

11月1日(月)付けで、古瀬 俱之(ふるせ ともゆき)医師(出雲市稗原町在住)が老健まんだ医師に就任しました。



古瀬 俱之 医師

9月下旬からの新型コロナクラスター発生の最中、10月8日(金)に藤野 尚子医師が急逝され、常勤医師が不在のまま、一か月間、通所リハビリと訪問リハビリが運営できない状態が続き、多くの皆様に多大なご迷惑、ご心配をおかけしました。

これからは、佐藤 宗保医師との2人体制で老健まんだでの診療にあたりますので、よろしくお願いいたします。

～連載～ 生活不活発病予防 下半身運動(前半)

今回ご紹介する運動は、立ったり歩いたりするときに関係する大きな筋肉を使う運動です。また、大きな筋肉を使うことで全身の代謝も上がります。かかとを上げる運動やふくらはぎのストレッチは、むくみの予防・改善にもなります。

【交互に足踏みの運動】

椅子に座って、足踏みをするだけでも運動の効果を得られます。

【かかとを上げる運動】

- ①つま先を正面に向けて両足の向きが平行になるようにしてください。
- ②両方のかかとを同時にゆっくり持ち上げます。膝の上を手で押さえたり、太ももの上に本などを乗せたりすると負荷を上げることができます。
- ③かかとをゆっくりと下ろします。
10回程度を目安に繰り返しましょう。

【膝から足を伸ばす運動】

- ①椅子に座ります。
- ②太もも前面の筋肉を意識しながらゆっくりと片足を上げます。
- ③余裕のある方は、②の状態ですすみを自分のほうに向けて曲げると、ふくらはぎのストレッチになります。
- ④反対側も同じようにおこなってください。片足ずつ10回を目安に繰り返します。



交互に足踏み運動



膝を手で押さえかかとを上げます



椅子に座った状態から



太ももの上に本を乗せて負荷を…

出典：公益社団法人
日本理学療法士協会



椅子に座った状態から



太もも前面の筋肉意識し、ゆっくりと片足を上げます



余裕のある方は、足首を自分の方に曲げます

(編集担当 広報委員会)

敬老会

今年の敬老会では米寿の方が4名、白寿の方が1名、百寿の方が1名いらっしゃいました。

それぞれの色のちゃんちゃんこを着ていただき、各リビングの皆様とお祝いをしました。

「おめでとう」とお祝いの言葉と拍手をおくと、少し照れ臭そうな表情や誇らしいような様子がうかがえ、笑顔もみられました。

このご時世ではありますが、コロナに負けずこれからも元気で過ごしていただけたらと思います。



百寿と白寿、おめでとうございます



米寿 おめでとうございます

～ 日々感謝 ～ (通所リハビリ)

利用者様のカード



この度、新型コロナウイルス感染症の影響等でデイケアは約一ヶ月間の休業をさせて頂きました。皆様にはご心配ご迷惑をおかけしました。十一月の皆さまとの再会に向けて職員が感謝の気持ちで、新しいカードを作りました。

この度、新型コロナウイルス感染症の影響等でデイケアは約一ヶ月間の休業をさせて頂きました。皆様にはご心配ご迷惑をおかけしました。十一月の皆さまとの再会に向けて職員が感謝の気持ちで、新しいカードを作りました。

手作りのカードを作りました。会えなかった期間も、皆様がどのように過ごされているか心配していましたが、久しぶりに会った皆様の笑顔を見てほっとしました。

マスクを着用しての会話、隣り合った席を隔てるついでに等コミュニケーションを図る上で色々な制限はありますが、これからも皆様と楽しい時間を過ごしたいと思っています。

皆様と元気でお会いできる日々感謝しています。



利用者様お一人ずつカードをつくり、お渡ししました

行事予定 (12月)

- ◆ 書道クラブ (1階パブリックスペース) 9日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ 喫茶店 (2階パブリックスペース) 23日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ クリスマス会 (全館) 未定
 - ◆ 理美容 (ハッピー号) 27日 (月) 終日
 - ◆ お花同好会 28日 (火) 午後2時15分から
- 行事予定 (1月)**
- ◆ 書道クラブ (1階パブリックスペース) 書き初め会 13日 (木) 午後2時30分から
 - ◆ お花同好会 18日 (火) 午後2時15分から
 - ◆ 理美容 (ハッピー号) 24日 (金) 終日
 - ◆ 喫茶店 (1階パブリックスペース) 25日 (火) 午後2時30分から