きらっとサンスマイル

第139号

発行：令和 6年 2月

介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

平素よりサンスマイル三木のデイケアをご利用いただきありがとうございます。

これまでの約４年間、コロナ禍で中止、小規模開催になっていた行事やレクリエーションを元通りに開催できるよう看護師の立場から努力したいと思います。

1月には4年ぶりに本格的な新年会を実施することが出来ました。感染対策についてあれこれお願いしましたが、皆さまのご協力により無事に開催でき感謝しています。

これからも利用者さまの体調管理や感染予防のため、看護師としてお役に立ちたいと思います。

サンスマイル三木のうたのタイトルが『笑顔と感謝』に決定！！

利用者さまの笑顔への感謝の気持ちを込めてつけました。「笑顔と感謝」が皆さまに早く浸透しますように・・・。

この度タイトルが決定したサンスマイル三木のうた「笑顔と感謝」を、最近昼食後にフロアで流すようになりました。この歌に合わせて作ったリハビリ体操も毎日実施しています。利用者さまが元気に体操されている姿を近日中に動画配信できるよう計画しています。お楽しみに。

デイケア看護師

井上　ゆかり

レクリエーション　～節分編～

「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに“豆（新聞紙を丸めて作りました）まき”をしました。

豆まきの後は鬼に扮した職員に向かってボールを投げる”的当て”ゲームで楽しんでいただきました。

今回のレクリエーションも大盛り上がりでしたよ。

シリーズ第3弾！知りたい！自宅で筋トレ術～下腿三頭筋編～

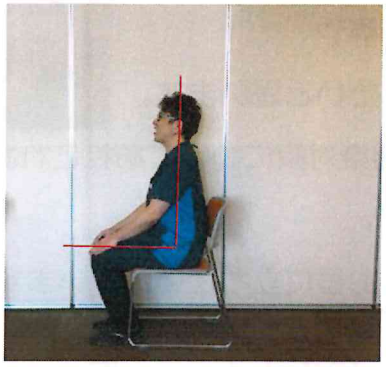
下腿三頭筋とは「ふくらはぎ」の筋肉のことです。この筋肉は立っている時や歩く際、階段昇降など様々な動作に働きます。さらに「第2の心臓」とも言われ、下腿三頭筋がポンプの役割をはたし心臓へ血液を送り返す働きをしています。鍛えることで血液循環が良好になり、足のむくみ予防にもつながると言われています。

筋力が低下すると

①歩く際、歩幅が小さくなりつまづきやすくなる。

②歩行する際、前方への推進力が低下し、歩行速度が遅くなる。

③長時間、立っているのが辛くなり、バランスを崩しやすくなる。



①椅子に座り、背中を伸ばし、足は床にしっかりつける。両手は、太ももに置く。

②足先は床につけたまま、踵をゆっくりと床から浮かせる。踵を持ち上げた状態で5秒止めてからゆっくり踵を下げ、元の姿勢に戻す。

※負荷をかけたいときは、踵を浮かせる際、手で太ももに圧迫を加えていきます。

～立位編～

背中を伸ばして自然に立ちます。つま先立ちの姿勢になるように踵をゆっくりと床から浮かせる。踵を持ち上げた状態で5秒止めて、ゆっくり戻す。

※ふらつかないように、椅子を支えに行うことをおすすめします。

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。

～編集後記～

2月1日、プロ野球がキャンプインしました。

以前は「人気のセ・実力のパ」と言われていましたが、2000年以降パ・リーグはセ・リーグを凌ぐ人気を得ました。その一因はパ・リーグの行った試合の“ネット配信”にあったように思います。気軽に試合を見ることが出来る動画環境を整えたことで、各球団の認知度が上がり人気が出たように思います。

サンスマイル三木でも、文字・写真より伝わりやすい動画をもとに情報提供していきたいと思っています。サンスマイル三木をより多くの人に知っていただきたい…、QRコードをご利用ください。　（長谷川　悠吾）

～お知らせ～

・サンスマイルのお部屋の様子など動画にて配信しています。

・当施設オリジナルのリハビリ体操です。一緒に体を動かしてみてください。

≪ショートステイのご案内≫

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください 。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山

介護老人保健施設 サンスマイル三木
（三木山陽病院隣り）

住　所：三木市志染町吉田1213-1
電　話：0794-87-8720
ＦＡＸ：0794-87-8707