

きらっとサンスマイル



第144号
発行:令和6年7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をご利用いただき、ありがとうございます。

7月1日でサンスマイル三木は開設14年目を迎えました。ひとえに多くの利用者さまや家族さま、そして地域の皆さまの支えがあったおかげです。今後も皆さまが住み慣れた地域での生活を続けて行けるよう、相談や調整、サービス提供を行ってまいります。また、地域の皆さまのお役に立てる情報を発信できたらと考えています。

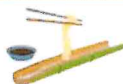
さて、この暑い夏を乗り切る方法をご提案いたします。今月に入ってから熱中症による悲しいニュースを耳にすることが増え、この暑い時期をどう乗り切るかが大事だと思っています。「暑い夏に体調を崩しやすい」「自宅のエアコンの調子が悪い」など暑さに対する不安があれば、当施設をお試しされてはいかがでしょうか。

当施設では、看護師が24時間体制で利用者さまの体調管理を行っています。涼しい環境のなか、栄養バランスの取れた食事をとり、さらにリハビリやレクリエーションで身体を動かし、心身ともに元気になって、暑い夏を乗り切りましょう！

入所サービスのなかには、2泊3日程度のショートステイもございます。また、入所期間に関してもご要望に応じて柔軟に対応可能ですのでお気軽にお申し付けください。

サンスマイル三木 支援相談員

奥本 裕子



レクリエーション ～流しそうめん編～



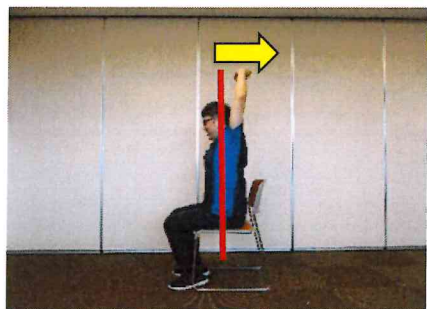
今年は、玄関前の駐車スペースに特設会場を設けました。屋外で食べた流しそうめんの味は最高でしたよ！



知りたい！自宅でストレッチ術 ～広背筋編～

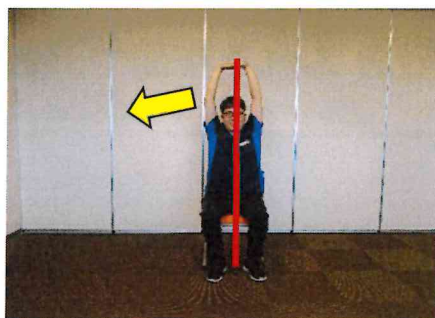
広背筋は、脇の下辺りから腰部に続いている大きな筋肉です。背中幅の広い部分についているため、肩の動きや呼吸の補助、体幹の安定性など数多くの役割を担っています。

広背筋をストレッチすることで猫背・巻き肩の改善、肩こりの解消、基礎代謝の上昇など多くのメリットがあるので、ぜひこの機会にチャレンジしてみてください。



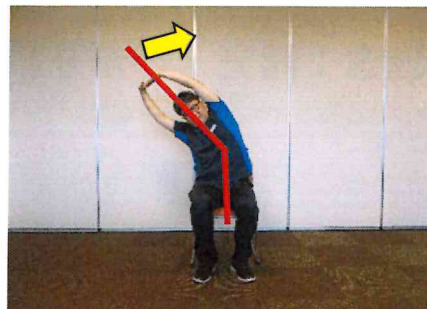
①両腕を伸ばし、頭の上で手のひらが上を向くように手を組みます。

※できるだけ腕が耳よりも後ろに来るように胸を張ります。



②体をゆっくりと真横に傾けていき、傾けた反対側の脇腹が伸びたところで止めます。

※前かがみにならないように注意しましょう。



③呼吸をしながら10秒間キープしたら、ゆっくりと元の状態に戻します。これを10回繰り返しましょう。次に反対側も同じように行います。

痛みがある時は中止して、無理のない範囲で行ってください。

※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。



～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操の様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

今年も夏の高校野球の季節になりました。全国各地で甲子園出場を目指して地方大会が繰り広げられています。球児たちの熱い戦いにはいつも心が躍ります。

高校野球の舞台にもなっている「甲子園球場」は誕生から今年で100周年を迎えるそうです。球史に残る名勝負がたくさん生まれ、私達の記憶にも刻まれてきました。

サンスマイル三木は開設して14年目で、甲子園球場に比べればまだまだ歴史は浅いですが、着実に実績を重ねるとともに皆さまとたくさんの思い出を作っていけたらと思います。

早速「サンスマイル夏祭り」をユニットは8月29日、デイケアでは8月30日に開催する予定です。皆さまに楽しんでもらえるよう準備をすすめていますので、期待してお待ち下さい。

(長谷川 悠吾)

《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

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと
ホームページにアクセスできます。

