



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



8月21日(金)に当施設“夏祭り”を開催しました。今年は時間を短縮するなど、新型コロナウイルスの感染対策をとった上で行いました。ステージでは、職員による寸劇や踊り、書道パフォーマンスを披露し、会場を沸かしました。また入所者さんの若いころの写真を映し出し、誰の写真か当てるクイズをしました。みなさん、若いころの写真を興味深く見入っておられました。入所者さんの顔が映し出されると驚きの声や拍手が起こっていました。少しの時間でしたが、夏祭りのひとときを楽しみました。

新型コロナウイルス感染症の対応について

当施設では、面会制限を8月31日までとしておりましたが、山陽小野田市内において感染リスクが高まっている現状を鑑み、「面会禁止」を継続させていただいております。

これからも一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を祈りつつ、感染防止対策に取り組んで参ります。

何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

老健の理念

私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に、真心をこめて高齢者の尊厳をささえ安全で質の高いケアに努めます。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ



〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL0836-88-0222 FAX0836-88-4392

メール:osekiro@bronze.ocn.ne.jp

転倒について ♪ 転倒・骨折予防体操 ♪

「老化は足から」という言葉があるように、転倒すれば骨折をして寝たきり状態になることや、頭部を打てば最悪の場合、命を落とすことのリスクがあります。元気に年齢を重ねるなかで、皆様が安心して暮らしていただけるように防ぎたいのが転倒です。連日、猛暑が続いていますが、日中のとても暑い時間帯を避けて散歩をすることや体操、ストレッチなどを無理のないペースで続けていっていただきたいと思います。

今回は、日ごろから実践できる「転びにくい体づくり」についてお話しをさせていただきます。そのなかで、最近見つけた転倒・骨折予防体操についてお話しをします。立って行うことのできる体操です。

< 体操をはじめる前に >

ひとりひとりの関節の動く範囲や筋力の強さは異なります。そのため、下のイラストの人と全く同じ体勢になる必要はありません。目標とする身体の部位が伸びているのか力が入っているのか確認しながら行ってください。

< 体操の方法 >

1、ふくらはぎのストレッチ

両足を揃えて立ち、片足を大きく1歩後ろにひきます。両足のつま先と踵は平行になるように気をつけます。

前足に体重をかけて後ろ足の膝は伸ばして踵を床につけます。

頭から踵まで真っ直ぐにして伸ばします。

後ろ足を一度戻して、反対の足も同じように行います。



2、ふともものストレッチ

右手で壁などを支え、横向きに立ちます。

左手は足首をもち、踵をお尻につけるようにします。左膝を後方にひくように伸ばします。

足を一度戻して、反対の足も同じように行います。



ぜひ、皆様も実践してみてください。

文責：介護福祉士 前田愛佳

イベント案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、イベントの開催を中止しています。

今後の開催については、所内掲示等によりお知らせいたします。

お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

相談日 毎月最後の月曜日

時間 10時30分～12時

今月は9月28日(月)です。

ご長寿・米寿 お祝い 申し上げます

ご長寿
川島 鈴子 様
大正 9年生まれ(100歳)

9月21日(祝)は『敬老の日』です。入所者さんでご長寿を迎えられた方、米寿になられた方は、こちらの方々です!!

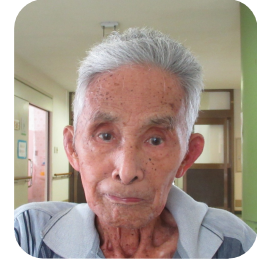


米寿になられた方

| | |
|----------|----------|
| 久保田 律子 様 | 中林 千代子 様 |
| 末廣 洋子 様 | 中村 禮子 様 |
| 茶咲 司 様 | 西村 幸子 様 |
| 坪河 瀧夫 様 | 吉水 滋 様 |



久保田 律子様



茶咲 司様



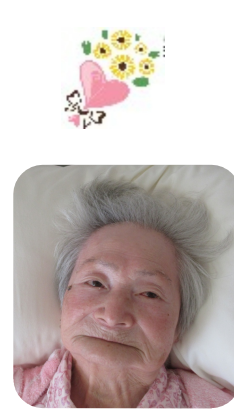
坪河 瀧夫様



中林 千代子様



中村 禮子様



西村 幸子様



吉水 滋様

ご長寿
おめでとうございます。

米寿
おめでとうございます。

デイケアの方々

デイケアのご利用者でご長寿になられた方、米寿になられた方は、こちらの方々です!!



佐々木 カネ様
107歳



木村 ミチエ様



細川 幸子様

| | |
|-----|----------|
| ご長寿 | 佐々木 カネ 様 |
| 米寿 | 木村 ミチエ 様 |
| | 細川 幸子 様 |
| | 三笠 ユキヨ 様 |



今月のおすすめ献立 ④9

~ 8月の冷やし中華のメニュー ~



- ・冷やし中華
- ・おにぎり
- ・豆腐しゅうまい
- ・プリン

入所者さんより好評だったメニューを載せています

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。乗降時の介助、車内の見守り等は安全を確保するために、必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。



デイケアの利用者さんが、美味しそうなお菓子の飾りを作製されました。

花ごよみ 笑顔でこんにちは デイケア通信

139

職員がマジックを披露しました。コインが消えたり、割り箸が動いたり、クレヨンの色を当てたり・・・皆さん大喜びでした。セクシーなチャイナドレスにもくぎ付けだったようです・・・

老健の出来事



入所者さんがかわいい夏祭りの飾りを作製されました。当日は、天井や壁に飾らせていただきました。



九月一日、レクリ干ショんで玉入れや大玉転がしなどをされました。

9月9日、誕生日会をして、お祝いしました。職員による紙芝居の朗読も行いました。

編集後記

コロナのご時世でも、遠く離れた場所から孫の成長をアルバムや動画で確認することが出来ます。4歳になる孫はキノコに夢中で、図鑑も4冊制覇し毎週のように森に行ってはシャグマアミガサタケやアカヤマドリを見つけ写真や動画を送ってくれます。キノコ博士になるつもりなのか？

アカヤマドリは松茸より美味しいキノコで料理してパスタに入れて食べたようです。その大きさにビックリしました。私も食べてみたい・・・ TOMATO

