



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# つるかめ新聞



季節の花 スズラン ありがとう

5月27日（水）、ANAグループ（全日本空輸）様から利用者さんへ、今年も北海道で栽培されたすずらんの鉢植えと切り花、しおりが届けられました。老健あんじゅデイケアの利用者さんは、いい匂いのするすずらんの香りをかいで、大変喜んでいらっしゃいました。

## 負担限度額認定証の更新

介護保険負担限度額認定証（食費・居住費の減額認定）の有効期間が7月31日までとなっています。現在、「負担限度額認定証」を持たれ、引き続き対象となる可能性がある方には、市役所から申請書が送付されます。入所されている方のご家族は**申請手続きをお願いします。不明な点がございましたら、あんじゅ事務室までご連絡ください。**

## 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

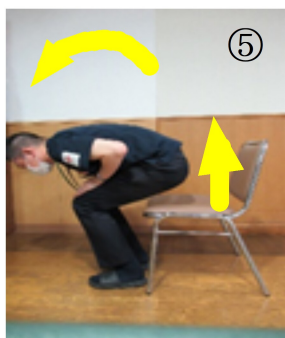
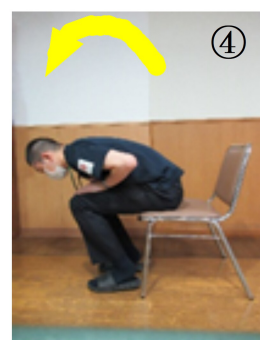
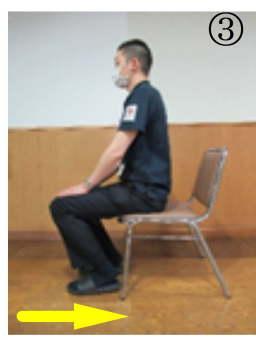
〒756-0889  
山陽小野田市大字小野田3700番地  
TEL0836-88-0222 FAX0836-88-4392  
メール:osekiro@bronze.ocn.ne.jp



# ただしい立ち上がり動作を身につけましょう

「椅子からうまく立ち上がれない」「勢いをつけないとお尻が持ち上がらない」と言った悩みをお持ちの方は沢山いらっしゃると思います。脚の筋力低下が原因の一つではありますが、筋力をつけなくても正しい手順で行えば、どなたも楽に、しかも安全に立ち上がることができます。そこでこの度、皆さんに正しい立ち上がり方をご紹介します。

## <立ち上がりの手順>



- ①両手を膝の上に置き、背筋を伸ばして骨盤を起こします。
- ②お尻を前にずらし浅く腰掛けます。
- ③両方のかかとを手前に引き、つま先をしっかりと床につけます。(つま先が膝の真下に来るぐらいまで引きます。かかとは浮いてもかまいません)
- ④背筋を伸ばしたままお辞儀をするように体を前に倒します。

ます。(視線は床に向けてください)

⑤つま先に体重を乗せながら、自然とお尻が浮くまで頭を下げていきます。

⑥お尻が浮いたら顔を上げ、体を起こしながら膝を伸ばしていきます。

手すりなどの支えを持つと安全ですが、手すりを引っ張ったり、肘置きで体を持ち上げたりしてしまうとお辞儀の邪魔になり、お尻が自然に持ち上がらなくなってしまいます。お辞儀から立つまで5秒ぐらいかけてゆっくり行ってください。

文責 理学療法士 戸部田 崇

## 衣替えのお知らせ

日中は、汗ばむ日も多くなり日差しの強さが日々増してまいりました。

ご家族のみなさま、いかがお過ごしでしょうか。今年もそろそろ夏物衣類等を持参くださいますようお願いいたします。

※その際お手数ですが、**1枚ごとに**お名前の記入をお願いいたします。



## 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。

連絡先電話番号 0836-88-0222

相談日 毎月最後の月曜日

時間 10時30分～12時

今月は6月28日(月)です。



# 老健の出来事



←↑5月28日、レクリエーションで風船運びなどのゲームをされていました。

↑5月25日にはシートを使い風船を落とさないゲームを楽しまれていました。

6月8日1階2階に分かれて誕生日会をお外で行いました。皆で歌をうたったりしてお祝いました。



誕生日会でお祝した後は、しゃぼんだま飛ばしをされました。いっぱいしゃぼんだまができて楽しそうな様子でした。



## 今月のおすすめ献立 (59)

～5月の誕生日献立～



- サンマーメン
- いんげんとコーンのピーナッツサラダ
- 杏仁豆腐

入所者さんより好評だったメニューを載せています

## 新型コロナウイルス感染症の対応について

山口県内を含む全国各地における新型コロナウイルス感染状況を鑑みて面会制限（面会禁止）を継続しておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



# 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。



↑4月は、利用者さんがおはながみで壁画を作製されました。池に浮かぶ水連の花をイメージしました。



↓サランラップの芯で作った棒を使って体操しました。棒を使うことで無理なくしっかり体を動かすことができます。皆様、一生懸命、体を動かしていい汗をかいていらっしゃいました。



↑6月9日、利用者さんが日々草やマリーゴールドを花壇に植えられました。



## 編集後記

梅雨の時期、雨上がりの空と言えば七色のアーチ形の「虹」を連想する方が多いのではないかと思います。ですが、虹には様々な種類があり、時に二重や三重になったものやアーチ形以外のものが見られることがあります。

ふだん目にする虹とは逆向きの「逆さ虹」や、地平線近くに見える水平な虹もまれに見られます。天気が下り坂の時に見られる日暈(ひがさ)も太陽に周りに虹のような光の輪ができます。また、太陽の近くに彩雲と呼ばれる虹色に輝く雲が見られることもあります。

「虹」は幸運のサインと言われています。雨の季節、外に出る機会が少なくなるとは思いますが、梅雨の晴れ間に空を見上げてみましょう。虹を見つけたらよいことがあるかも・・・そう考えると雨も楽しみになりそうですね。

しらねあおい

