



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# つるかめ新聞



鬼は外～福は内



2月2日に「あんじゅ」で節分の豆まきを行いました。

赤鬼と青鬼に扮した介護職員が登場し、入所者さんは、元気にまめならぬお出玉を投げられました。節分の由来を赤鬼が説明したり、みなさんで童謡『まめまき』も歌い、楽しくすごしました。

## 散髪のお知らせ



毎週木曜日の午前中に当施設利用者様の散髪をしております。

カットは2000円で、パーマ・髪染めは5500円です。

ご利用希望の方は、料金ご持参のうえ事務所までお申し込みください。カットは当日まで、パーマ・髪染めは前日まで予約を受け付けております。



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



小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

メール: osekiro@bronze.ocn.ne.jp

# ロコモティブシンドロームを予防しよう!

以前「つるかめ新聞第312号（令和3年8月号）」でロコモティブシンドロームについてご紹介しましたが、今回はその予防のための体操をご紹介します。

メニューはたったの2種類です。手軽に行える内容ですので毎日の実施をおすすめします。

## <片脚立ち（バランス能力のトレーニング）>

左右とも各1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



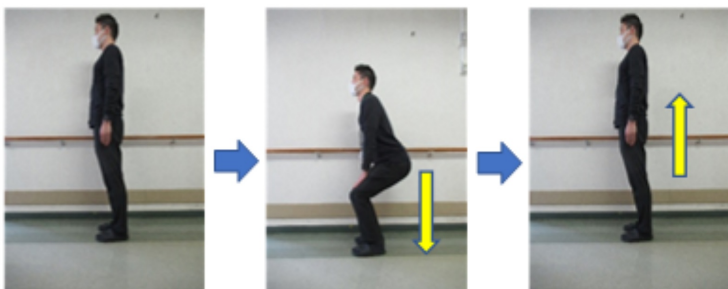
（支えが必要な場合）  
十分注意して、机に手や指をつけて行います。（姿勢をまっすぐにする。）



## <スクワット（下肢筋力をつけるトレーニング）>

5～6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

膝がつま先より前に出ないように。

（スクワットができない場合）  
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



ロコモティブシンドロームとは  
足腰の骨や筋肉、あるいは関節などの機能の障害で移動する力が低下すること。

文責 理学療法士 戸部田 崇

## 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おります。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。

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2月28日（月）です。

# 老健・介護医療院の出来事



1月19日介護医療院で誕生会＆新年会を行いました。終盤には獅子舞が登場し、利用者さんの頭を噛んでいました。いいことがありますように。



2月3日介護医療院の入所者さんとレクリエーションで福笑いをして楽しみました。入所者さんに目や鼻などの位置を伝えていただき、目隠した職員がつけていきました。



1月12日老健あんじゅでもレクリエーションで獅子舞が登場しました。入所者さんの投げたお手玉を獅子が上手にキャッチしていました。

## 今月のおすすめ献立 67

～カレーライスの日～



- ・カレーライス
- ・もやしとツナの和風ドレ和え
- ・マンゴー缶
- ・バナナムース

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

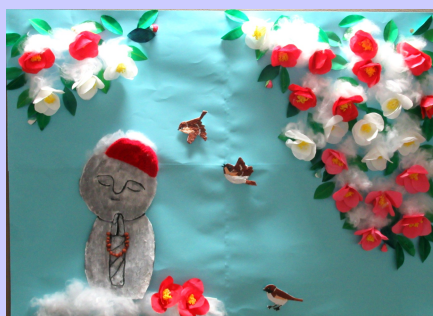
山口県内を含む全国各地において新型コロナウイルス感染者が増加していることから、下記期間を面会制限（面会禁止）としていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

記

面会制限 令和4年1月19日（水）～未定

# 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

155

デイケアの利用者の方々  
が作成された「花飾り」の  
壁画が、介護情報誌「月  
間デイ3月号」の「レク  
ラフト大集合」のコー  
ナーで入賞しました。



小野田赤十字老人保健施設あんじゅ  
通所リハビリテーション 様(山口県山陽小野田市)  
かごはお花紙をこよりにして格子状に編み  
花はコーヒーフィルターを切り抜き、色を付  
けています。利用者様にも「部屋が明るくなる」  
「色合いがいい」と好評です。

# 人物往来

1月1日付で、介護支援専門員1名が  
「介護医療院」へ着任いたしました。

介護支援専門員 <sup>ちやうの</sup>蝶野 <sup>ちか</sup>知夏

**干支** 亥年

**抱負** 利用者様やご  
家族様の意向や気持  
ちをくみ取り、ここ  
での生活がより豊か  
になるよう支援して  
いきます！

**趣味** ネットショッピング



左手はパー右手はグーな  
ど左右の手を別々に動かす  
ことで脳の活性化に効果  
がある拮抗体操を行いました。  
利用者の方は戸惑いながら  
も笑顔で取り組まれました。

## 編集後記

このたび、我が家に二匹目の犬を迎え入れました。  
やってきたのは2ヶ月になったばかりの柴犬で、目と  
目の間に丸い模様があるので「まる」と名付けました。

すごく楽しみにしていたし、とても可愛いんだけど、2ヶ月の子犬のお世話はけっ  
こう大変です。トイレの失敗をしたり、甘噛みもするし、イタズラもします。ちょっ  
と元気がなかったり、あちこち舐めたりしていると心配で仕方がないし。なんでも口  
に入れて食べてしまうので、ケージから出している間は目が離せません。先に飼っ  
ている、今では、大型犬になっているハスキー交じりの「モズ」は、大人しかった  
のにと、思いながら約1か月経ちました。

成長していくにつれ、段々とキツネになってきました。狂暴化して、本気でキツネを飼ったのかと思  
う時があります。これから躰をしてキツネから犬に戻さないといけません。唯一の救いは、先輩のモ  
ズとは仲良く散歩に行っていることです。

空転の空

