



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



11月15日に“第26回 老健あんじゅ秋の大運動会”を開催しました。入所者さんと職員とで紅白のチームを作り、“玉送りゲーム”など3種目を競い、熱戦を繰り広げました。プログラムの一つ“コロナ退治ゲーム”では、コロナウイルスに扮した職員を皆でお手玉を使って退治。職員のコントもあり、笑顔があふれていました。

年末年始のお休みと入浴日の変更

※年末・年始の休業日は12月29日(木)～1月3日(火)です。お休みによる入浴日の変更に伴い、洗濯物の受け渡し日を変更します。お間違えなさぬよう、お気をつけください。

12/26 (月) 老健	12/27 (火) 介護医療院	12/28 (水) 老健	12/29 (木)～1/3 (火) (全員清拭)	1/4 (水) 介護医療院
-----------------	--------------------	-----------------	-----------------------------	------------------

1/9 (祝) 入浴なし	1/10 (火) 老健	1/11 (水) 介護医療院	1/12 (木) 老健	1/13 (金) 介護医療院
-----------------	----------------	-------------------	----------------	-------------------



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
E-mail: anju@onoda.jrc.or.jp

握力を鍛えましょう

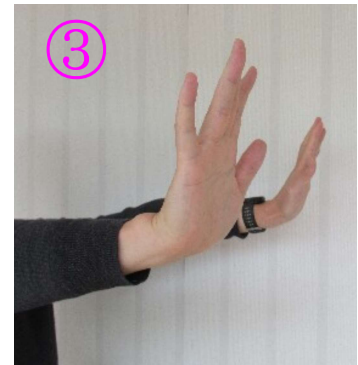
物を持つときや何かにつかまるときなど無意識のうちによく使う握力ですが、他の筋力と同様、その力は加齢とともに弱まっていきます。握力は体力測定項目として広く採用されている大切な筋力であり、握力が強ければ日常生活を快適に過ごせる場面が多くなります。今回は皆さまに握力を手軽に鍛えられる方法をご紹介します。



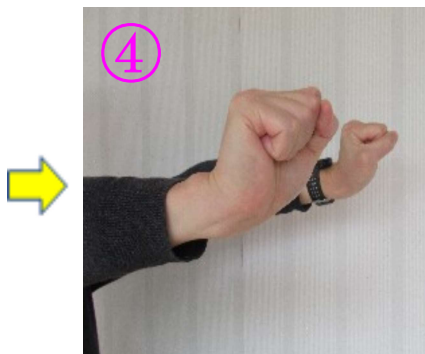
① 両方の手の平を前に突き出すように、手を伸ばします。



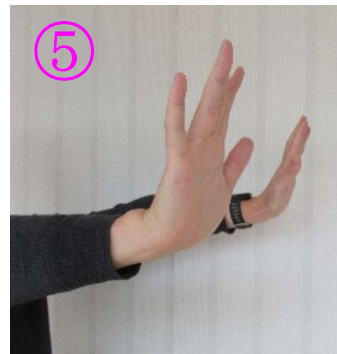
② 肘を伸ばしたまま両手をしっかりと握りグーにします。



③ 握った手をしっかりと開きパーにします。



④ グーパーがきつくなるまで繰り返します。肘が曲がらないように両手をしっかり前に突き出したまま繰り返しましょう。



⑤ グーパーを繰り返すとだんだん力が入らなくなります。回数は決めず、皆さんの体力に合わせて実施してください。トレーニング効果のみを考えれば限界まで繰り返すのが理想ですが、生活に支障のない範囲で行ってください。

理学療法士 戸部田 崇

新型コロナ オミクロン株

対応ワクチン接種のご案内

入所者の方にオミクロン株対応ワクチン接種を希望されるご家族は、市町から届く接種券と予診表を提出してください。なお、対象者は、次の接種が3～5回目となる入所者の方です。予診票に必要事項を記入の上、接種券を切り離さずに提出してください。

医療相談の日

入所者のご家族からの医療に関するご相談をお受けします。ご希望の方は、事前にお申込みください。

申込先 相談指導課

(☎ 0836-88-0222)

受付時間 8時30分～17時(土日・祝日・年末年始を除く)

老健・介護医療院の出来事



▲ 12月6日あんじゅの利用者さんがクリスマスツリーの壁画づくりを始められました。



▶ 12月7日介護医療院のレクリエーションで手の体操をしました。



老健秋の大運動会



今月のおすすめ献立 77

入所者さんに好評だったメニューを載せています。



- ・海鮮ちゃんぽん
- ・豚肉と絹揚げの炒め煮
- ・大根とインゲンのピーナツドレサラダ
- ・夕張メロンゼリー

※写真左下が海鮮ちゃんぽん



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。安全を確保するために、乗降時の介助、車内の見守り等は運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



利用
者さん
が
お
正
月
の
飾
り
を
制
作
さ
れ
て
い
ま
す。



デイケアの利用者さんがペットボトルのふたを一つ一つ合わせてクリスマスツリーを作られました。

人物往来

11月10日付けで、看護師1名と介護福祉士1名が「介護医療院」に着任しました。

看護師 うえの まゆみ 上野 真由美

干支 午年生まれ

抱負 入所者様に居心地良く過ごして頂けるように看護していきたいです。

趣味 食べ歩き、ドライブ

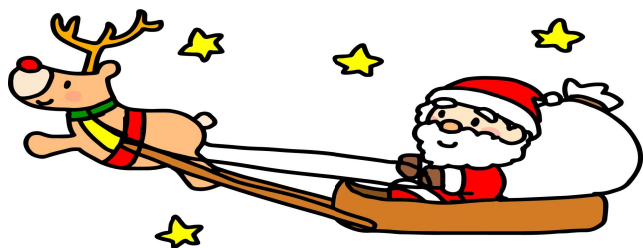


介護福祉士 くわばら さとし 栞原 聖

干支 巳年生まれ

抱負 フレキシブル (flexible)

趣味 模索中



老健・介護医療院からのお知らせ

来年のカレンダーが必要な入所者様にご家庭からカレンダーをお持ちください。

編集後記

■ 先月、3年ぶりに老健の運動会が行われました。今回のテーマは「コロナに負けるな!!」です。会場の喚起、マスクの着用はもちろん、競技をする際には全員がプラスチックの手袋を着用し終了後に手袋の交換、手指消毒を行うなど感染対策を徹底しました。運動会の種目も吟味しながら行いましたが、入所者さん、職員もみんなが元気になる運動会となりました。■ 令和4年も残りわずかとなっております。また日に日に寒さも厳しくなりますが、体調に気をつけてください。



山紫水明