

ひろば

第307号
2023. 7. 1
横浜シルバープラザ

ユニット紹介

『こもれび』

こもれびユニットは三階にあります。全ユニットの中で最上階に位置しているユニットという事もあり、とても眺めの良いお部屋となっております。また、シルバープラザ周辺には自然が沢山あり、四季折々で様々な景色に出会う事ができます。特に春の時期には、お部屋の中から桜を見ることができ、皆様からは大変、ご好評を頂いております。

新型コロナウイルスの影響も緩和され、皆様がりびングで談笑されたり、一緒にテレビを観たりなど、ご利用者様同士のふれあいやご家族様との関わりが増えて、以前のような生活が戻りつつあります。これからは皆様とご一緒に、夏の日差しを浴びて、色づく秋を鑑賞し、冬の寒さを感じ、そしてまた晴れ晴れとした春を迎えていきたいと思っています。

介護福祉士 細野 優介

支援相談室からのご案内

【面会方法の変更について】

六月一日より、面会時間を九時〜十七時に延長しました。上記時間帯の間で三十分間のご面会で、三名様まで入室可能です。面会時の手指消毒とマスク着用、健康チェックシート記入等の手続きには変更ありません。引き続き感染予防対策にご協力をお願い致します。

【シルバーナイトクラブの開催について】

七月七日（金）十九時〜シルバーナイトクラブを開催しました。フルーツの盛合せやカクテル（ノンアルコール）、ピアノ演奏、カラオケやダンス等で夏の夕べをナイトクラブ風に楽しみました。当日の様子は来月に掲載予定です。

【納涼祭の開催について】

八月六日（日）十八時〜シルバープラザ正面駐車場にて納涼祭を開催します。ゲームコーナーや屋台、太鼓演奏による盆踊り、阿波踊り、職員が中心となって踊るソーラン節の披露を予定しています。詳細は七月に郵送される請求書に同封の案内をご覧ください。駐車場を利用するの開催となりますので、来所時は公共交通機関をご利用下さい。ご協力の程、よろしくお願い致します。

支援相談室 松枝 清恵

リハビリ通信

梅雨でも暑い日が続いています。こまめな水分補給を心掛けましょう。

長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。腹筋や背筋の筋力低下が進み、身体の柔軟性も失われることで腰の痛みの原因を招いてしまうことになります。安静にするだけではなく、横になっている時や座っている時に出来る運動を行っていくことが必要となります。一人でも行えるストレッチや運動を継続し、腰痛の予防や軽減を図っていきましょう。

理学療法士 柳下 明日香

寝てできる腰痛体操

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などに相談ください。

●各1セット10〜15回で、2〜3セット行いましょう

- 寝をしながらお尻を5秒間持ち上げましょう
・身体と足が平行になるように
・お尻を持ち上げましょう
・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう
- 寝をしながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。
次に、もう片方の足を同じように近づけていき、お尻の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう
- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
・寝をしながら背中を丸めるようにしましょう
・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かしましょう

座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】お尻の骨を動かさず、腰を動かすイメージです。

- ①丸めたタオルをお尻のすそに当てるようにします。
・手を前や後ろ、足を前後に伸ばし、腰を動かさず上半身を後ろへ、みぞおちをイメージで丸めます。
- ②息を吸いながら前へ、みぞおちを突き出すようにして腰を伸ばします。

並行運動

【ポイント】腰、お尻は動かさず、上半身を動かすイメージです。

- ①丸めたタオルを肩の上に置くようにして、お尻の骨を動かさず上半身を後ろへ、みぞおちをイメージで丸めます。
・お尻の骨を動かさず、上半身を動かすイメージで丸めます。
- ②息を吸いながら前へ、みぞおちを突き出すようにして腰を伸ばします。

円を描く運動

【ポイント】お尻の骨を動かさず、上半身を動かすイメージです。

- ①手を肩の前、お尻の骨を動かさず、上半身を動かすイメージで丸めます。
・お尻の骨を動かさず、上半身を動かすイメージで丸めます。
- ②息を吸いながら前へ、みぞおちを突き出すようにして腰を伸ばします。

通所リハビリテーションだより

今年も半年が過ぎ、シルバープラザにはセミの鳴き声が響いています。暑い暑い夏がやってきました。地球全体の気温が上昇し、猛暑や豪雨といった極端な気象現象も増えています。それに加え電力需給ひっ迫、電気代値上げ、夏には厳しい条件です。でも、シルバープラザに通えば、エコで、電気代も節約できると思いませんか？

梅雨時のデイケアでは、ご利用者に梅ジュースを作ってもらいました。「昔はよくやった」と梅の処理は慣れたものです。酸っぱくて甘い梅ジュースは、ジメジメと蒸し暑い時期にぴったりで疲れも吹っ飛ばす美味しさでした。七夕に向けて飾りを作り、願い事を書いて、枝豆はまだもう少しと早いので見るだけにしておいて、体操をして汗をかくて、雨でも忙しく過ごしています。

エアコンを使用する時期となりました。風が苦手な方は上着等をお持ち下さい。また、熱中症が起こりやすい時期、自宅でもしっかりと水分を摂ってお過ごし下さい。

通所担当介護主任 村瀬 奈美



今月の予定



7日（金）シルバーナイトクラブ「PM」
8日（土）理美容「終日」
13日（木）園芸クラブ「PM」
22日（土）理美容「終日」
25日（火）売店「PM」

音楽療法

7月の音楽療法は、月曜日、火曜日、木曜日に小集団で各ユニットリビングにて行います。時間は9時〜12時です。

編集後記

7月に入りいよいよ夏本番になります。今年も早いもので半分が過ぎようとしています。皆様元気に過ごすごでしょうか？
今月はシルバーナイトクラブ、来月には大納涼祭と楽しい行事が続きます。職員一同も準備を着々と進めておりますので、皆様も期待して楽しみに待っていて下さい。

介護福祉士 渡邊 昭之