

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16

介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001

ホームページ

No.259

令和2年4月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに

検索

こみに理念

寄り添う心と温かな手

ご利用にあたっては事前のお申し出が必要となります。また、対応に必要の時間も限られますので、ご相談ください。

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、面会をご遠慮いただいておりますが、『スカイフ』を使つての面会を試みとして、考えております。

「ご利用いただいたご家族やご友人（こみに玄関の応接スペースと、ご入所者（フロア）を介してパソコンを介してお話していただくことができます。」



「むくみ」の原因と予防法

新連載
スタート!

「むくみ」の原因と予防法

女性必見!

「むくみ」の原因と予防法

長時間同じ姿勢でいたり、立ちっぱなしで仕事をしたりすると、重力によって足に水分が溜まりやすくなります。水分は汗や尿、呼吸によって排出されますが、ポンプの働きが弱くなると、筋力が低下すると、足がむくんでしまいます。むくみの解消につながるトレーニングをご紹介します。

長時間同じ姿勢でいたり、立ちっぱなしで仕事をしたりすると、重力によって足に水分が溜まりやすくなります。水分は汗や尿、呼吸によって排出されますが、ポンプの働きが弱くなると、筋力が低下すると、足がむくんでしまいます。むくみの解消につながるトレーニングをご紹介します。

◎足じゃんけん

足の指を使ってじゃんけんします。すべての指を曲げてグー、親指を下、残りの指を上に向けてチョキ、指を上に向けてパーです。



◎タオルギャザー（指つかみ）

床に敷いたタオルを足の指で手繰り寄せる運動です。



むくみが長期間続くと大変な場合は、かかりつけ医に相談してください。一過性のものなら問題ありません。むくみを解消するため、代謝が良くなり、冷え性改善や頭痛・腰痛の改善、太りにくい体づくりにつながることも言われています。健康に、美しく過ごしてくださいね。

リハビリ活動報告

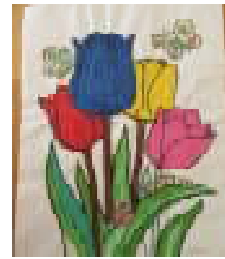
リハビリ課では、リハビリ室内の平行棒やバイオステップなどの機器を毎朝、点検・清掃・消毒しておりますが、現在は、新型コロナウイルスなどの感染症予防対策として、お一人お一人の使用前に必ず機器の消毒を行い、ご利用者が安心して使用していただけるよう努めております。



また、ご入所者のリハビリは各フロアにて行っており、通常のリハビリに加えて、レクリエーションや発声練習、机の上での作業を積極的に取り入れ、ストレスの軽減や気分転換になればと、力を入れております。

机の上での作業とは、かなひろい、間違いない探し、パズル、貼り絵

こより、ぬり絵、習字など、ご利用者の好みや特性に合ったものをお勧めしています。



ご利用者同士、和気あいあいと和やかに、楽しそうに取り組んでおられ、会話が弾み、仲良しコミュニケーションもできあがり、「おしゃべりができて楽しい」「集中できていい」「よい好評です。」

普段は居室で過ごされたり、テレビを見たりして過ごされることの多い方が、他の方のリハビリの様子を見て、「一緒に体操をやっていますか?」「ご自分から声をかけてくださったり、今日もぬり絵めるかな?やらせてー」「毎日積極的・自発的に取り組んでいただき、フロア全体の活気につながっています。」

心身ともに健康を維持していただけるようお手伝いいたします。今後ともよろしくお願いたします。

脚力を鍛えています。



書道は、いつも大人気です。見事な腕前!



この漢字、分かりますか?



落とさず、つなげていきましょう!



職員紹介



昨年1月から本館3階で勤務させていただいている辻吉陽と申します。

私の性格は、人見知りせず誰とでも仲良く会話ができますので、良かったら気軽に声をかけてください。

私は食べ歩きが好きで、いろいろなお店に行っております。最近は、激辛料理のお店にハマっております。



介護職は初めての経験ですので、よろしくお願いします。



介護職員初任者研修
辻 吉陽



昨年の1月からデイケアで勤務させていただいています平岡です。

私の趣味は、料理やお菓子作りです。もちろん、作るだけでなく、食べることも大好きで、休日にはよくオシャレなカフェに行くことが多いです。



入社して1年が経ち、仕事にも慣れてきて、優しいご利用者と先輩方に囲まれ、楽しく過ごしております。

まだまだ未熟な私ですが、これからも頑張っていきますのでよろしくお願いします。



介護職員初任者研修
平岡 瑚子

栄養コラム 【いちごの話】

静岡の名産品で、今が旬ないちごの栄養についてのお話です。成分の90%が水分で、低カロリーです。ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの生成促進やしみの原因のメラニンを抑制する効果があります。また、白血球に貯蔵され、免疫力を高めてくれるため風邪の予防ができます。

鉄分はあまり含まれていませんが、鉄の吸収率を上げる役割のあるビタミンCや葉酸が多く含まれるため、貧血に良いとも言われています。

さらに、食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは水に溶けるとゼリー状になるため、便秘の際スムーズな排便を促したり、腸内環境を整えたりする効果があります。

傷むのが早いので冷凍保存をお勧めします。ビタミンCなどの栄養素は熱には弱いですが、冷凍してもほとんど変わりません。シャーベットで食べるのも美味しいですが、牛乳と一緒にミキサーにかけたり、ヨーグルトに混ぜても美味しくいただけます。



令和2年度 入社式

4月、新しい年度が始まりました。

介護職員、看護師、歯科衛生士が仲間入りしました。
本年度も職員一同、よろしく願いいたします。



こみにデイケア レクリエーション報告

1月 新春コマリンピック コマを長く回せた方が優勝です♪ 1位は1分46秒でした！



それ〜!

回れ回れ♪



2月 めざせ! 億万長者! チャリ〜ン すごろくです♪止まったマスのイベントでお金を稼ぐゲームです。



よいしょ!

稼ぐぞ〜



3月 特産たくさん取りましょう! お手玉を投げて、載った都道府県の特産品数が得点になります(^_^)

静岡は
多そう...



4月の誕生会 4/20 (月) ~4/25 (土)



4月の変わり風呂 ラベンダー



★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。