

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

こみに

検索

No.260

令和2年5月7日発行

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

こみに理念

寄り添う心と温かな手

リハビリ活動報告

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、面会を遠慮いただいております。ご入所者には申し訳ない状況が続いています。少しでもストレスを解消していただければと、4月13日〜17日の期間、外出の機会を作りました。施設周辺の散策に出かけたり、玄関前で外の風に吹かれながら体操やレクリエーションを行いました。

久しぶりの外の新鮮な空気に、みなさん、「ニコニコ、のびのび、心地よさそうに過ごされていました。」

「お花がきれいに咲いているね。」「気持ちいいね。」「外に出られて嬉しいよ。春の日差しだね。」「など、会話が絶えず、笑顔があふれていました。

感染対策として、手洗いうがい、アルコール消毒、くっつき過ぎないように注意する等、細心の注意を払い、職員の呼びかけにご入所者も全面的に協力していただき、誰一人体調を崩すことなく一週間の終了することができました。

感染拡大を防ぐ取り組みは今後も求められていきますが、ご入所者が安心安全に過ごしていただくことを第一優先に、職員一同、体調管理・感染予防に努めながら様々な対策に取り組んでまいります。





リハビリコラム 「インナーマッセルの話」

『体調を整えるのに必要なのはインナーマッセルだ』
「インナーマッセル」という言葉を聞いたことはありますか？

筋肉は、「アウターマッセル（浅層筋）」と「インナーマッセル（深層筋）」の2種類があります。アウターマッセルは、関節を動かしています。インナーマッセルは、身体の深い場所にあり、関節を安定化させる細かい動きをコントロールしています。

インナーマッセルを鍛えることで、姿勢改善、ケガの予防、基礎代謝が良くなる→痩せる！！、血流改善（冷え性）など、様々な効果があると言われています。

筋肉トレーニングは高負荷、きつい！！というイメージがあると思いますが、これはアウターマッセルの鍛え方です。インナーマッセルでは、低負荷でゆっくりと行うことが大切になってきます。代表的な方法を一つご紹介します。

『アローイン』

- ①鼻から息を吸って、おなかを膨らませます
 - ②お尻の穴から吐きながらお腹をへこませます
 - ③吐ききったら、お腹をそのまま10秒キープ
- キープ中、息を止める必要はありません。①～③を何回か繰り返します。最初は、下腹（おへその少し下）を両手で触って意識しながらやってみてください。習慣になると、姿勢が良くなる、腰痛が軽くなる、お腹周りがすっきりしてきます。みなさん、外出自粛中の今、自宅でアローインを取り組んでみていただろう。



職員紹介

昨年2月より本館3階で勤務しております中村 加江美と申します。

子供の学費で消えていたお金が、ようやく自分の為に使えるような年代となりました。

マチユビチユ、エジプトの世界遺産巡りを実現したく、頑張って働き続けたいです。



介護福祉士

なかむら 加江美
中村

雰囲気の良い職場への利用者の1日1日を大事に、楽しんで過ごして行きたいです。よろしくお願い致します。

昨年4月1日より、

管理課で施設管理をさせていただいております。川西です。

入社1年とはいえ、年齢は51歳です。入社前まで、ドライバーもろくに握ったことのない私が、施設管理というジャンルに不安でいっぱいでした。

また、人見知りの性格ゆえ、介護という未知の職場に溶け込めるかも不安でしたが、先輩方の心のかもったご指導のおかげもあり、この1年頑張ることができました。

現在でも、工具の名前すら満足に覚えられず、周囲のご迷惑ばかりおかけしておりますが、今後ともよろしくお願いたします。



施設管理

かわにし あきら
川西

栄養コラム「たんぱく質の話」



らっきょうが旬な時期になりました。主に漬物で食べるのが多く、さっぱりとして食べやすいため、人気があります。特徴と有効成分をまとめました。

◎アリシン

臭いの元となる硫黄化合物。たまねぎやんにく、ニラ、ネギなどにも含まれている。強い殺菌・抗菌作用があるので、風邪の感染予防や食中毒予防に効果がある。

アリシンは、水に長くさらすと成分が溶け出てしまうので、さらす場合は2〜3分程度が望ましいです。



◎ビタミンB1の吸収促進や働きを強化

豚肉や豆類、小麦粉、玄米、ナッツなどと一緒に摂ると、疲労回復にはさらに効果的。

◎食物繊維が豊富

フルクタンという水溶性食物繊維が多く含まれ、便秘予防や解消に効果あり。

◎カリウム

体内の余分なナトリウムや水分を排出する働きがあり、むくみや高血圧予防に効果が期待できます。

人によっては腹痛や下痢になる場合もあるので、多くても4〜5粒くらいにしましょう。

こみにデイケア

NO！ 新型コロナウイルス！！ ～ こみにデイケアの取り組み ～

新型コロナウイルスのニュースが連日、世間を騒がせています。

こみにデイケア（通所リハビリテーション）でも、ご利用者のみなさまへの感染を防ぐため、

◎毎日の健康チェック（表への記入）のお願い

◎ご利用者の来所時、帰宅時の手指消毒

◎集団レクリエーションの中止

◎ご利用者様ごと、席の間隔を空け、密とならない席次とする

◎職員の体温測定、マスク着用の徹底、体調管理の徹底、行動記録

等の取り組みを行っています。



ご利用者のみなさまには、ご心配やご不便をおかけしておりますが、ご協力のほどよろしくお願いします。



5月の誕生会 5/18（月）～5/23（土）



5月の変わり風呂 森林の湯



コロナで思うように活動できませんが、フロアでできる壁面作りをがんばっています。



ただいま作業中です

散髪について



コロナウイルスの感染対策で4月下旬より中止しております。

★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。