

こみに通信

No.269

令和3年2月7日発行



〒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

<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



2月といえば節分です。
昔は季節の分かれ目、特に年の分
かれ目には邪気が入りやすいと考
えられており、おなじみの豆まき
も、旧暦の新年を迎えるための邪気
払い行事です。「コロナ禍という大変
な環境下ではありますが、『無病息
災』で過ごせるように」と願いを込
めて、豆まきをしました。



職員は、鬼とも
仲良しです。



リハビリコラム 【五十肩について<痛みのない生活を目指そう!>】

先日、体を捻ったら「ピキッ!」と電気が走りました。まさかのギックリ腰! (涙) いつまでも若いつもりが、体は正直です。年齢を重ねると、腰や肩が不自由に感じるが増えますね。

今回は五十肩についてお話したいと思います。五十肩は別名「肩関節周囲炎」といい、40~50歳くらいから明らかな原因がなく発症して、腕を上げるときや動かさなくても痛みが発生します。痛みのために腕を動かさないと徐々に関節が硬くなり、腕が上がりにくくなります。数か月から1年程度で徐々に痛みは改善しますが、関節が硬くなると痛みが続く事があります。症状が悪化していくと、痛みのあるクリック音、またはゴツンという鈍い音や、肩にひっかかる感覚が生じることがあります。

【五十肩の生活指導】

- ★ カバンを肩にかけない事が大切です。手に持って移動することを心がけてください。
- ★ 夜寝る時は、痛い側の腕を上にして大きめのクッションを抱いて休みます。
- ★ 仰向けでは痛い側の肩の下にタオルを挟み、肩が浮かないようにします。
- ★ 肩を冷やさないことが大切です。直接冷房の風を当てないことや、寝巻の上着を厚めにするなどの工夫で痛みの感じ方がかなり違ってきます。
- ★ 物を上に持ち上げる時には、踏み台に乗るなどして肩が上がり過ぎないようにすると負担が軽減します。

肩関節周囲炎に効果的な運動のご紹介

【ご自宅編】コッドマン体操

良い方の手を机に置き、腰をかかめて、痛みのある側の手を下に垂らします。



【こみに編】フーリー

- ◇ 弱くなっている筋力でも正しい手の上げ方を獲得できます。
- ◇ 関節をストレッチすることができ、少しずつ腕が良く上がることが期待できます。
- ◇ 自分では動かすことのできない範囲まで動かすことができます。

弱くなったり、全く機能しなくなっている筋肉に刺激を与え、機能を促通することができます。

※回数や時間は、理学療法士・作業療法士の指示に従って、正しい姿勢で、無理なく、行ってください。

こみにでは、温熱療法であるホットパックや、理学療法士・作業療法士によるマッサージやストレッチなども行っております。肩の痛みでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。



職員紹介

昨年2月から3階フロアで勤務をさせて頂いております、皇田彩乃と申します。

皇田彩乃ですが、一昨年も浜松に住ってました。同じ県内でも、中部と西部の言葉や文化の違いがあります。ご利用者のみなさまとお話をしていると、『中部に帰りたいんだなあ』『帰りたいがある、面談などもあったなあ』『いつも冷えた朝』『おが嫌』と色々な言葉を聞きました。



コロナ禍以前は自由な生活があまりありませんが、みなさまの生活に寄り添い、声を聴き、よりよい生活の一助になれようと思っております。



看護師

あやの
彩乃
もちつき
望月

平成30年4月から3階新館で勤務をさせて頂いております皇田彩乃です。

高校を卒業し介護の世界など、何一つわからなかった私に、優しい指導していただき先輩方や優しい接していただき、ご利用者のみなさまへ楽しい仕事をさせて頂いたことがとても嬉しく思います。

2年前の夏に
大きいバイクに憧れ、
バイクの免許を取りました。
コロナ禍で休日もあまの
出かけられない日々が続き
ますが、早く高校の時の
友人などと一緒にエンジンを
楽しみたいですー



まだまだ未熟な私ですが、ご利用者に楽しく過ごしていただきますよう、頑張っていきますので、よろしくお願いします。



介護職員実務者研修

まお
真央
たむら
田村

栄養コラム「豆の話」

2月のイベントといえば、節分です。鬼を追いかけて新年を迎える立春の前日の行事で、豆まきをしてその年の厄払いを行います。

豆まきには炒った大豆を使用し、豆まきが終わると年齢の数より1つ多い豆を食べる風習があります。施設では、2月2日に節分のイベントを行いました。

朝食に「アースサラダ（豆のサラダ）」を、おやつに「鬼の練り切り」を召し上がっていただきました。

さて、豆の栄養について少しお話します。豆といっても、大豆・あずき・そら豆・インゲン豆など、いろいろな種類がありますが、どんな豆も炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれ、栄養バランスの良い食材です。



炭水化物 エネルギー源となります。

タンパク質 体の組織の維持や生成に関係します。

ビタミン 他の栄養素の働きを助けて体の調子を整えます。

ミネラル 体の機能維持や調節に欠かせません。

食物繊維 便秘解消やコレステロール値、血糖値の改善に効果があります。

豆は健康づくりに役立つ優れた食材なので、しっかりと食べて健康に過ごしましょう。

こみにデイケア

おせち料理、練り切り
美味しそうです。



1月イベント活動報告

みんなで絵馬づくり。願いご
とを書きました。良い年にな
りますように。



景品つきのレクリエーシ
ョン。がんばって！



2月の誕生会 2/15 (月) ~ 20 (土)

お誕生日おめでとうございます。

2月の変わり風呂

カモミール



★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。