

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.271

令和3年4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



お食事はみなさん、一番楽しみにされています。栄養士が立てた季節やイベントに沿った献立は、美味しいと評判です。



配膳車でみなさんの元へ。温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま、お運びし、召し上がっていただきます。



朝、申し送り後に、こみにオリジナルの『麻機ご当地体操』今日も一日がんばりましょう！



～ 介護老人保健施設 こみに の生活をご紹介します ～



東先生が診察に回ります。『調子はいかがですか。顔色も、肺の音もいいですね。』



歯科医師の山本先生が週に1回来所されます。『義歯の調子はどうですか。当たったり、外れやすかったりしていませんか？』



食事の後の口腔ケアの様子です。お口の健康はとても大切です。



お風呂では、ゆったりとリラックスしていただいています。変わり風呂や、入浴後のフルーツジュースがお楽しみです。



リハビリ活動報告

若い頃を思い出しながらカギ編みを行っています。



手すりをしっかり持って歩きます。



外の景色を眺めながら、立ち上がり訓練中です。



足が前へ前へと出るようになりました。



二人で楽しく足の運動中です。



ボールが転がらないように真剣です。



リハビリコラム 【寝ながら・座りながらできる腰痛予防！】

コロナウイルスが流行し始めて一年が過ぎてしまいました。運動不足で体が鈍っていませんか？

鈍った体が引き起こすもの、それは『腰痛』です。

腰痛の原因はいくつかありますが、一つの要因として、腰周りの筋肉の柔軟性の低下が考えられます。

多くの人を悩ませている腰痛について、今回は、簡単な足・腰のストレッチをご紹介します！

座る



- ① 背もたれから背中を離し、背すじを伸ばした姿勢をとります。あごを引いて、胸を広げましょう。



- ② 左足が上で足を組み、左に体をひねるように背もたれをつかみます。右も同様。左右共に 20 秒×2 セット

寝る



- ① 仰向けで膝を持ち上げ、抱えるように両手で、太ももをお腹に近付けます。左右共に 20 秒×2 セット



- ② 仰向けで膝を伸ばしたまま、上へ持ち上げます。左右共に 20 秒×2 セット

ストレッチを毎日コツコツ続けて、腰痛を予防していきましょう。

職員紹介

昨年4月から2階新館で勤務させていただいています。寺尾 春香です。

こみへの明るく、活気ある雰囲気は魅かれ入社してから、あっといふ間の1年でした。最初は不安なことも多かったですが、今では毎日、頼りになる先輩方や優しいご入所者のみなさんに支えられ、楽しく仕事をさせていただいています。

休日は、家で過ごすことが多く、漫画を読んだり、アニメを見たりする日が好きです。

なので、もしお스メの漫画やアニメがあったら教えてください。



介護福祉士

はるか
寺尾 春香

まだまだ未熟な私ですが、笑顔と感謝を忘れず、精一杯頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

昨年の4月より、3階本館で勤務させていただいております。菊地 薫です。

私の趣味は、映画鑑賞と旅行です。学生時は、友人と映画館へ行ったり、自宅で映画を見たり、長期休みには旅行をしていました。

今はどちらもできていませんが、コロナが落ち着いてから旅行へ行ったり、友人と旅行の計画をしているだけでも楽しいです。



入社してから1年が経ち、仕事に慣れてきました。まだ分からないこともありますが、笑顔を忘れず、ご入所者に寄り添い、頑張っていきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。



介護福祉士

かおる
菊地 薫

栄養コラム 【 たまごの話 】

4月は、『イースター』と言われるイエスキリストの復活を祝うお祭りがあります。キリスト教で生命の誕生を意味するたまごは、イースターのシンボルです。日本では、なかなか馴染みのないイベントだと思われていますが、若い世代では楽しむ人が増えているようです。

たまごには、身体に必要な栄養がほぼバランスよく含まれています。主に含まれているタンパク質には、9種類の必須アミノ酸がすべて含まれていて、良質なタンパク源となります。

また、ビタミン類も多く含まれ、特にビタミンA、ビタミンE、ビタミンB12は、体の機能を整え、健康を維持するために必要な栄養です。唯一足りていないのが『ビタミンC』なので、野菜類と一緒に摂ると、栄養素が補えます。

今月の献立では、オムレツや玉子豆腐、かきたま汁など、たまごを使用したいろいろな料理が登場します。栄養満点のたまごを少し、意識しながら食べてみてください(〇)



令和3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、薬剤師、理学療法士、社会福祉士、事務職の計8名が仲間入りしました。本年度も職員一同よろしくお願ひいたします。



こみにデイケア 園芸クラブ 活動報告



春の始まりは、
葉牡丹から。

寒かった冬の間も、花壇とプランターの手入れは継続していただきました。ご協力いただいたご利用者さま、感謝・感謝です♪



春めいてきた暖かい日は、外で活動しました。



今年度に予定している野菜

さつまいも、トマト、枝豆、じゃがいも、大根、ラディッシュ、ブロッコリー、しそ

4月から 園芸クラブ としてスタートします！

これまで、レクリエーションの一環として行っていた園芸活動が、正式なクラブ活動になります。

今までより、もっと楽しく、活発に、花や野菜を育てていきましょう！ お楽しみに♪

4月の誕生会 4/19 (月) ~4/24 (土)

4月の変わり風呂 桜の香り



★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。