

# 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.272

令和3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

感染拡大を防ぐ取り組みを継続しつつ、ご入所者の毎日が安心安全プラス、楽しいものになるよう、状況を鑑みながら少しずつ工夫してまいります。



こみにの周りのはどかで、自然豊か、緑が美しいです。久しぶりの外の新鮮な空気、春の日差しに、みなさん、心地よさそうにされていました。「お花がきれいに咲いているね。」「気持ちいいね。」と、笑顔があふれていました。



新型コロナウイルスの勢いが、なかなか収まらない中、2度目の春を迎えました。当施設でも、続けて感染予防と対策に努めております。日々のレクリエーション自粛や、遠足・こみに祭りの中止など、季節の移ろいを肌で感じる機会が減ってしまっています。ご入所の方々に温かくなった陽気を感じていただけだと、施設の周りを散策しました。



# リハビリ活動報告



4月12日～16日の5日間、約一年ぶりとなる屋外へ、マスク着用、手指消毒などの感染対策を徹底して、散策してきました。色とりどりの花や新緑の風景を見たり、外気を感じたりするうちに、「みなさんの表情がキラキラと明るくなり、「気持ち良かったよ。」「いい景色が見られたよ。」「と、喜んでいただきました。

限られた時間でしたが、春の始まりの空を感じ、気持ちがあらう場所を共有できたことを嬉しく思います。

※写真撮影時のみ、マスクを外す対応をしております。



## リハビリコラム【女性必見!? 尿漏れは20、30代の若い世代も経験あり!?】

みなさんは、尿意を感じてからトイレまで間に合わなかったり、せきやくしゃみ、階段の昇り降りの時に尿漏れした経験はありますか？ なかなか他人に言いにくい悩みですよね。

20～60代の幅広い世代の約6割の方が悩まれているそうです。

その主な原因は、骨盤の下にある筋肉の衰えや肥満だと言われています。

では、尿漏れを改善するのはどうしたらよいのでしょうか？

普段の生活の中で、ちょっとした時にできるトレーニングをお伝えします！



① 椅子の背もたれと背中とは離して座ります。(立った姿勢や、仰向けに寝た姿勢で行ってもOK)

② 尿意やおならを我慢するようなイメージで、お尻に力を入れます。

1秒間に1回のペースでお尻に力を入れて、緩めます。この繰り返し10回を1セットとして、1日3セットが目標です。

また、筋肉のトレーニング以外にも、カフェインやアルコールを過剰に摂取しないこと、食べ過ぎや喫煙を控えることで、尿漏れ予防ができます。

## 職員紹介

令和2年4月から3階新館で勤務をさせていただいております小早川幸奈です。

私の趣味は、本を読んだり、絵を描いたりです。休みの日には、本を読んだり、好きな本のキャラクターを描いて色を塗って楽しんだりして過ごしています。

いつかは、描いた絵をフロアや施設内に飾って、雰囲気をもっとしたいと思っています。リクエストがあれば、声をかけてください。



まだ、入社したばかりで至らぬところもありますが、ご入所者が楽しく生活していただけるように、頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



介護福祉士

こばやかわ ゆきな  
小早川 幸奈

昨年の9月からデイケアで勤務をさせていただいております海野あみです。

私は子どもが4人いて、上は中学生、下3人は小学生で、家の中では毎日1日があつと1つ間に過かっています。

時には、空を見ても、風をたたくくらいのもので、少しづつ時間を感じたいと思っています。

介護の仕事は、初めての経験になります。優しい利用者や先輩方に恵まれ、楽しく過ごしています。マイペースではありますが、精一杯頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。



ケアワーカー

うんの えみ  
海野 絵美

## 栄養「じゃがいもの話」

これから、新じゃがが出回る時期になります。新じゃがは通常のじゃがいもに比べて、水分が多いのが特徴です。

じゃがいもはでんぷんを多く含む、体内で消化された糖質となり、エネルギー源として活用されますが、残った糖質は、体脂肪として蓄えられます。そのため、食べ過ぎには注意が必要です。

その他に、カリウムやビタミンCを多く含みます。カリウムは、体内のナトリウムの調整する働きにより、体内の余分な塩分や水分を外に出す作用でむくみを解消したり、血圧の上昇を防いだりします。

また、ビタミンCは、コラーゲンの生成や酸化作用により、老化やがん予防の効果が期待されています。ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもに含まれているビタミンCはでんぷんで包まれているので、加熱しても栄養素は壊れにくいです。

じゃがいもの食物繊維は、消化を助け、便秘予防にも効果が期待できます。

今月の献立のいろんな料理にじゃがいもが入っていますので、お楽しみに!!



# こみにテイケア



## ミニ運動会

こみに建物北側の芝生スペースにて、赤組・白組に分かれて楽しみました。



的当てゲーム、  
ボール送りを  
楽しみました。  
みなさん、  
とても力強い  
球を投げた  
くださいました。



優勝した  
白組には、  
金メダルを  
プレゼント  
しました。



5月の誕生会 5/17 (月) ~5/22 (土)

5月の変わり風呂 新茶の香り



★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。