



特集！文化発表会



12月号トピックス

- ・デザートバイキング
- ・喫茶コンサート
- ・ハロウィンパーティー
- ・腰痛予防になるストレッチ

～COVID-19 第6波～

年末を迎えて約2年にわたるコロナ禍が終息に向かっています。ワクチン接種率が70%以上となった現在、全国の感染者数も11月22日現在50人と以前に比べ非常に少なくなっています。AI・人工知能による今後の感染予測は第6波の流行の山は来年1月初旬となっています。クリスマスから年末年始にかけて人々が遊びに出かけ、家族や親族が集まって食事をすることによって、第6波が始まると結果を出しています。ただ、ワクチンの3回目の接種が早期に行われた場合は感染者数が少なくなり、波は小さくなると予測されています。12月から1月にかけて、医療従事者や高齢者への3回目のワクチン接種が行われることを期待しています。更にマスク着用、手指消毒をしっかりと実行し、コロナ対策は継続して行う必要があります。屋内ではマスクを着用し、密を避ける。こまめな手洗いを続けてもう少し気をひきしめ、コロナ感染予防を実施して行きます。



【理事長 北嶋勇志】



文化発表会

当日の様子は
You Tubeで
ご覧になれます。



11月7日(日)施設行事「文化発表会」を開催しました。昼食には寿司バイキングをご用意し、お好みのお寿司をお腹いっぱい味わっていただきました。その後は職員が「水戸黄門」の時代劇を歌を交えながら披露しました。歌あり笑いあいの楽しい一日となりました。



デザートバイキング

11月18日(木)デザートバイキングをお楽しみいただきました。様々な種類の色鮮やかなデザートが目の前に並ぶと、思わず「美味しそう」「可愛らしい」と声が上がっていました。味も絶品だったようで、皆さんのデザートを頼る幸せそうな笑顔が印象的でした。



12月 月間イベント予定

1日(水)誕生日会
 3日(金)音楽療法クリスマスコンサート
 7日(火)音楽療法(ショートステイ向け)
 10日(金)餅つき大会
 13日(月)絵手紙
 21日(火)書道
 25日(土)クリスマス会
 27日(月)音楽療法(ショートステイ向け)

1月 月間イベント予定

5日(水)誕生日会
 7日(金)音楽療法(ショートステイ向け)
 10日(月)新年祝賀会
 11日(火)絵手紙
 18日(火)書道
 24日(月)音楽療法(ショートステイ向け)

※予定は変更になる場合があります。

喫茶コンサート

11月12日(金)1階南フロックで喫茶コンサートが行われました。大坪音楽療法士と1階南フロックの森畑介護士がタッグを組み、演奏を披露しました。森畑介護士のいつもと違った姿に、皆さん歓声や拍手を送っていました。途中には安井ケアマネジャーの飛び入りもあり大変盛り上がりしました。



プログラム

1. 秋の童謡メドレー
2. 世界に一つだけの花
3. 夏の終わりのハーモニー
4. 二輪草
5. 明日があるさ
6. 恋のパカンス(アンコール)



ハロウィンパーティー

10月31日(日)3階北フロックでハロウィンパーティーが開かれました。それぞれ思い思いの仮装をし、おやつを食べながらカラオケを楽しみました。仮装するといつもより気分が盛り上がるようで、各テーブルでの話にも花が咲いていました。



前回は腰痛に対するトリガーポイントについて記載させていただいたため、今回は腰痛予防になるストレッチを紹介したいと思います。筋肉のこりからきている可能性のあるものにはストレッチも効果的であると考えられます。マッサージをした後にストレッチをするとさらに効果的なので、できればマッサージとストレッチをセットにして実践しましょう。

腰痛と聞くと腰回りになんらかの原因があると思われるかもしれませんが、腰以外の場所が原因となっていることもあります。私の経験上お尻、太もも、ふくらはぎといった下半身の筋肉の硬さが原因となっていることが多くありました。そのため今回は下半身のストレッチの方法をお伝えしたいと思います。全て上を向いて寝た状態で行うストレッチです。紹介するストレッチは右足を対象に行っています。

①大殿筋(お尻の筋肉)

両手で片膝を抱えるように把持し、そのまま曲げていきます。この際、足を気持ち内側に寄せます。お尻の筋肉を意識してストレッチしましょう。このとき体を捻らないように気を付けましょう。



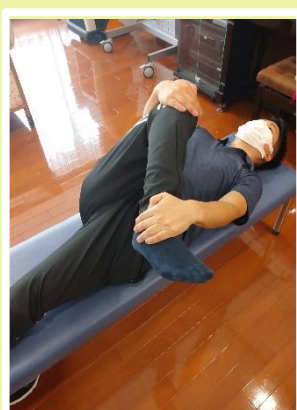
②内転筋群 (太ももの内側の筋肉)

片足を曲げ、手を膝の内側に持っていき、そのまま足を外側に倒していきます。このとき内ももの筋肉を意識してストレッチしましょう。



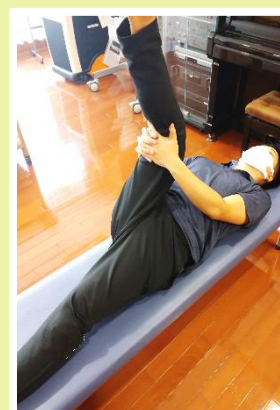
③中殿筋(お尻の筋肉)

右足を曲げ、右手で膝の外側を持ち、左手で右足首の外側を持ちます。その状態から左斜め上に足を持ち上げていき、お尻を伸ばす意識で伸ばします。お尻の方ではなく、太ももの外側が伸びた感じがすれば、そこがお尻の筋肉よりも硬くなっている可能性があります。



④ハムストリングス (太ももの裏側の筋肉)

両手で膝裏を把持し、できるだけ膝を伸ばした状態を維持し足を曲げていきます。太ももの裏をストレッチしているという意識をもって伸ばしましょう。



全てのストレッチに共通していえることは「痛気持ちいいところで伸ばす(痛みを我慢して行くと逆効果になることも)」「呼吸は止めずに自然な呼吸をする」「極力力を抜き脱力した状態で行う」「ストレッチする際には反動をつけず、じっくり伸ばす」ということです。短すぎるとあまり効果は得られないと考えられるため、1つのストレッチに対して 20～60 秒ほどすることを私は推奨します。体を動かす前のケアとして、取り組んでいただければ幸いです。

インフォメーション

兵庫県からの「新型コロナウイルス感染症に係る兵庫県対処方針」に従い、セントポーリア愛の郷ではオンライン面会及び窓越し面会を事前予約で実施しています。尚、冬季の窓越し面会については、施設エントランス内で距離を十分に取って面会を実施させていただきます。但し、12月1日～翌年3月末日まではインフルエンザの流行する季節という事もあり、高校生以下のお子様の面会のご遠慮頂きますようお願い申し上げます。

苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当者を窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。ユニットの介護・看護職員でなく、苦情受付担当者にお申し出くださいようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願い致します。

～絵手紙レクリエーションについて～



月に1回行われている絵手紙レクリエーション。季節の草花が描かれた下絵に水彩色鉛筆で色付けし、最後に筆で水をつけてにじませます。同じ下絵でも色の選び方やにじませ方で全く違う仕上がりになります。出来上がった作品はご家族にお送りし、好評をいただいています。