

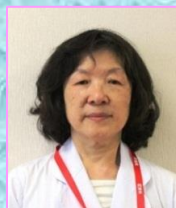
むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenole.jp>
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

7月号
No.63

コロナ禍の中、運動量が減り、下肢筋力の衰えを感じている方も多いのではないだろうか。私もその一人ですが、10数年前に、ある大学医学部リハビリテーション科教授に教えて頂いた「馬体操」を思い出し、始めています。両足を曲げあお向けに寝て、片方の足をまっすぐ伸ばし、その足で空中に「馬」という字を続けて書くのですが、なるべく大きく、なるべく早く連続して書きます。目標は左右10回ずつとして、まずはできる回数だけでよいとのこと。朝でも寝る前でも1日1回、毎日続けるという体操です。同時に、広い草原を力強く、又軽やかに、自由に駆け回る「馬」をイメージしながらすると良いとのことでした。実際にこのイメージをしながらやってみると、解放感があり楽しく続けることができそうです。家の中でできる簡単な体操ですが、変形した膝や股関節を支える筋肉の強化にもつながりますのでお試しください。

さて、5月末には運動会等で、熱中症発生とのニュースが流れました。家の中にいて熱中症になったケースも毎年後を断ちません。中には冷房設備があっても使わず過ごしていたという方々もいます。室温の確認と調整にはより注意が必要です。毎日、適度な運動を続けバランスの良い食事を摂り十分な水分補給をすること、室内で過ごす時には換気と共に室温対策を怠らないこと等を心がけながら、この暑い時期を、共に乗り切って行きましょう。



介護老人保健施設
むくげのいえ
施設長 益子 未任

介護老人保険施設むくげのいえ

看護部 堀内 信子

当施設の開設は平成15年1月15日。今年で20年目になります。むくげとは韓国の国花むくげの花からの命名されたということです。施設の入口にもむくげの木があり、7月にはピンク色の花を毎日見ることが出来ます。

むくげのいえは介護保険適用の施設です。介護保険制度は平成12年に創設されました。家族介護が社会問題となり、介護家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支える事を目的として作られました。満40歳を迎えた国民は介護保険料を徴収され、利用される方は少ない自己負担でサービスが受けられる制度としてスタートしました。

この介護保険は平成12年の創設から3年毎に改正見直しが行われ、平成29年の5回目の見直しでは、介護保険料は加入者が多いほど保険料率が下がるといふ加入者割から、報酬に応じて負担を重くする総報酬割に段階的に導入され、現役世代に重い負担がありました。これを踏まえ、今後を見据えた制度に期待する所です。

介護老人保健施設は、様々な専門知識・技術をもったスタッフが職種の垣根を越え、チームで利用者様へサービスを提供しています。医療・介護・生活支援サービス・地域包括ケアシステムなど、途切れ見られ、むくげの花も毎年かれんに咲いていることでしょう。



新入職員紹介

むくげのいえに新しい職員が加わりました。
お気軽にお声を掛けて下さると嬉しいです。



作業療法士
宇野 慶子

①出身：石川県金沢市
②血液型：B型
③一言：以前は回復期や急性期のある病院で働いていました。リハビリの中で、利用者さんの希望を伺いながらこちらからも提案してゆき、生活場面の活動や参加の幅を広げられたらと考えています。広い視野を持ったセラピストになれるようにたくさん経験を積んでいきたいです。よろしくお願いします。



看護師
針貝 富士子

①出身：東京都大田区
②血液型：O型
③一言：5月より入職しました。施設での看護師は初めてなので不安はありますが、頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



「介護保険・医療保険に関する証書類」ご提示について

介護保険・医療保険に関わる証書類の有効期限が令和4年7月31日となっております。

請求費用に関わる大切な書類のため、新しい証書が届きましたら、むくげのいえ窓口までご持参下さいますようお願いいたします。

～むくげ健康だより～

油断大敵！ 熱中症にご用心

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないで下さい。

ワクチン接種が順次進んでいるものの、今年の夏も新型コロナ対策のためにマスクの着用が欠かせません。マスクの内側に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなるために、水分補給が不十分になるなど、マスクをしていない時に比べて熱中症を起こしやすくなります。

新型コロナ対策として、換気も大事ですが、換気によって室内の温度が上昇してしまうと、室内でも熱中症になる危険性が高まります。

エアコンの温度を調整したり、扇風機を利用するなどして、室内の環境にも気を配りましょう。

全国健康保険協会より

一般に、周囲の人がいない、あまり話をしないような場面ではマスクをする必要がありません。

近くの人と話をすることがあれば、その時だけマスクを着用すればよいのですが、屋内で複数の方がいるような所ではマスクを必要とする所が多くなります。

マスクを外すとまた着用することが不潔であるとか、手元からなくなるといった、新たな問題を起こそうですが、何よりもかかる対策の緩和はタイミングと場所が重要です。

この約2年間あらゆる場面でマスクを着用してきて、外すとなるとそれなりに勇気がいりますが、感染が比較的落ち着いたような地域からマスク着用の緩和を始めていくのも1つの方法かもしれません。

むくげのいえ名誉施設長 齊藤 嘉美

3階より

● 季節を感じる壁装飾 ●

3階では季節に合わせた壁の装飾を、創作レクリエーションとして行っております。

6月は梅雨の季節ということで、満開に咲いた紫陽花を作りました。壁に貼ると部屋が明るくなり、じめじめした梅雨をほんの少し軽やかに過ごせそうです



創作に集中すると皆真剣な面持ち。でも、創作タイムが終わると、和やかに話しているんですよ

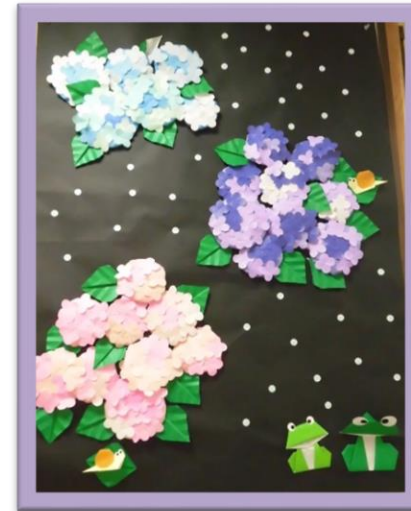


通所より

● 梅雨を楽しむ ●



むくげにいらした時に明るい気分になれるよう、傘の簾を作って皆さんをお迎えしました



施設の花壇に咲いている色とりどりの紫陽花を再現しました

和紙で作ったら番傘風になりました。カラフルな傘で気持ちも明るく！



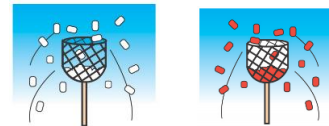
季節の移ろいをいつも楽しんでいます。6月は折り紙で和傘を作りました。細かく折るので指のリハビリにもなりました

4階より

● 運動会 ●

新型コロナウイルスの感染もあり、運動会もできるかどうか心配されていましたが、何とか14日間で収束することができ、行うことが出来ました。運動会では、“玉入れ”と“ボール送り”の2種目行いました。隔離生活もあり、こんなに揃って顔を合わせるのは久しぶりで、普段は居室で過ごされている方もこぞって参加され、いつもにも増して盛況でした。

がんばれ赤組！負けるな白組！



皆さん手元が早すぎて写真に残像が残ります



玉を投げず持っていたら注目を浴びてしまい、かえって投げづらくなりました



紅組も白組も負けじと良い勝負得点が拮抗しています



2階より

● 運動会 ●

6月14日に運動会を開催いたしました！玉入れや玉送りに皆さん精を出して頑張りました



白組には負けません！



エイエイオー！頑張ります



次お願い！

コロナウイルスの流行に伴い、外出レクリエーションや面会など、以前は当たり前に行っていたことが難しい日々が続いております。皆様のコロナに負けない元気な姿は私達職員の日々の励みになります。運動会での活気溢れる様子を一部ではありますがご覧下さい。