

## 3階より

壁に貼る装飾は毎月季節を感じられる物を作っています。6月は紫陽花に挑戦しました。小さな花を沢山作り、大きな紫陽花の花に作り上げてゆく作業に皆さん集中です。皆さんの熱気で梅雨のジメジメが吹き飛んでゆきました。



## 紫陽花



## マスク生活で顔のハリを保つには「あいうべ体操」で鍛える

新型コロナ防止によるマスク着用で人と話して笑うことが減り、表情筋を使うことも減っており、顔にたるみが生じる可能性があります。たるみが出るとほうれい線が深くなり、老けたような気になります。対面で話す場合、無意識でも様々な形で表情筋を使っていますが、マスクで覆った状態では頬を持ち上げる頬骨筋(きょうこつきん)はあまり動かしません。使わないことによる筋肉の衰えから、たるみが生じる可能性は高くなってきます。

口の周りの筋肉を使う運動はいろいろありますが、手軽に始められるものの一つが「あいうべ体操」です(福岡市みらいクリニック今井一彰院長考案)。口呼吸を鼻呼吸に改善するための口まわりの運動です。

「あ」「い」「う」「べ」と発音するつもりで口を大きく動かし、「べ」で思い切り舌を出します。これを1日30セット目安に続けると、口の周りや舌の筋肉が鍛えられるといい、できるだけ大きく筋肉を動かすようにした方が効果が高いとされています。

むくげのいえ  
名誉施設長 齊藤 嘉美

### あいうべ体操



▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましよう。  
▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にくいっと開きます。しっかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。  
▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。  
▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。強めにやった方が効果的です。

## 4階より

4階の利用者様はとても器用な方ばかりです。今回は壁に飾る装飾品を作成しました。折り紙をちぎり、模造紙に一枚一枚貼りつけてゆくちぎり絵です。出来上がった時は皆さん大喜び！フロアに飾って観賞しています。いつもきれいな装飾をありがとうございます。これからも素敵な芸術を楽しみにしています。



## 4階美術館



## 2階より

2階では6月14日(月)に運動会を行いました。今年はコロナ対策の為、小規模となりましたが、青組・ピンク組に分かれてパン食い競争をしました。とても盛り上がり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。パンはおやつの時間にゆっくり頂きました。



## 運動会



コロナに負けるな！エイ！エイ！オー！



# 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.mukugenio.jp>  
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

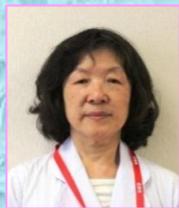
7月号  
No.59

新型コロナウイルス関連のニュースが溢れ、不安の声の絶えない日々が続いていますが、ようやく日本でもワクチン接種が進んで来ましたが、人口の40%以上の接種が済んでいる国では、新規感染者数が減少してくることや、2回目の接種終了グループでは、感染率が下がるだけではない重篤化しにくい等の報告も見られるようになってきました。又、若い方々への接種も重要といわれています。

世界的に見ると、日本での研究報告数は、まだ少ないのですが、ワクチンの効果はあるようです。当施設でも、新型コロナウイルスワクチン接種をお勧めしており、現在2回目接種もほぼ終了しています。接種後も、皆様問題なく過ごされています。

治療薬については、日本の研究者達も日夜努力されています。少しずつですが、前進しているというニュースも流れてきました。「少しずつか」といって、あっさりされる方もいるかも知れませんが、ウイルスとの戦いは簡単には終わりません。変異型も出てきますし、かなりの持久戦になると覚悟しています。

第5波、第6波が来ても、施設内感染者を出さぬよう、一層気を引き締めて、感染予防対策を継続して行かなくてはならないと思っています。



介護老人保健施設  
むくげのいえ  
施設長 益子 未任

## ご挨拶



事務長 手呂内 慎介

むくげのいえのためにできること

新型コロナウイルスの影響もまだまだ予断を許さない状況の中、3月16日付で入職させていただきました手呂内(てろうち)と申します。前職は訪問診療とあってドクターと共にご自宅に伺い診療を行う仕事に携わっておりました。その4年前になりませんが、別の法人で介護老人保健施設の事務長をしており、別々。むくげのいえに入職してからも、令和3年度の介護報酬改定を迎え、手続きの整備や運営に必要な業務の構築など現場で活躍する専門職のメンバーの裏方として日々取り組んでおります。

現在も新型コロナウイルスの状況が気になる最中ではありますが、医療法人社団成和会の迅速な取り組みで、5月に職員の方々のワクチン接種、6月には入所者様のワクチン接種を行うことが出来ました。今後は入所者様のワクチン接種を再開予定の通所リハビリテーションの方々へも新型コロナウイルスワクチン接種を推奨していき、未だ職員・入所者様に1名も新型コロナウイルス感染者を出していない「むくげのいえ」を継続していき、職員一同引き続き注意しながら業務に務めてまいります。また、入所者様への面会を7月中旬に再開いたしますが、状況をみながら各種イベント開催など入所者様、通所利用者様に楽しんでいただける取り組みも行いたいと考えております。ご家族様におかれましては、引き続き健康に気を付けていただき、面会等では入所者様に「笑顔」をお届け下さると、とても有り難いです。

最後になりますが、入所者様と通所利用者様にとって安心で居心地の良い「むくげのいえ」であり続ける為、日々考え行動してまいりますので、宜しくお願いいたします。

## 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



支援相談員  
土屋 香織

- ①出身：東京都墨田区
- ②血液型：A型
- ③一言：4月より入職しました。以前は特養やデイサービスで働いていました。老健は初めてなので皆様のお役にたてるよう頑張ります。趣味は旅行やキャンプをすることです。宜しくお願いします。



理学療法士  
瀬戸口 陽英

- ①出身：鹿児島県鹿屋市
- ②血液型：A型
- ③一言：初めまして。理学療法士の瀬戸口と申します。以前はリハビリ病院と特養で働いてました。趣味はいろいろあるので話しかけてもらえたら嬉しいです。早く仕事を覚えてこれまでの経験を活かして頑張りたいと思います。



介護支援専門員  
鈴木 淳子

- ①出身：東京都北区
- ②血液型：B型
- ③一言：6月より入職致しました。施設での介護支援専門員は初めてなので皆様に教えて頂きながら、1日も早くお力になれるようにと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



支援相談員  
荷見 光子

- ①出身：東京都足立区
- ②血液型：AB型
- ③一言：介護の仕事を始め、右往左往しながら早9年が経ちました。最初はサ高住で5年、次のステップとして看取り対応の小規模な住宅型有料老人ホームに3年半おりました。相談業務は兼ねてやりたいと思っており、縁があって4月よりむくげのいえでお世話になっております。入所者様や職員の方と早く信頼関係ができる様に頑張ってくださいと思います。



事務  
大塚 水輝

- ①出身：北海道長万部町
- ②血液型：B型
- ③一言：6月より事務で入職しました。今年から社会人の仲間入りをし、事務の仕事も不慣れな所も多々あると思いますが、精一杯頑張りたいと思います。休日はポケモンのために多くの時間を注ぐ程、ポケモンが好きです。宜しくお願いします。

## 衣替えと名前記入のお願い

梅雨に入り、暑さを感じる気候となりました。この季節衣替えを行いますので、まだされていない方はご用意をお願いします。ご持参頂きました衣類には必ずフルネームでお名前のご記入をお願いします。すでにお名前をご記入されていても、色が薄くなり分かりにくくなっておりますのでご確認願います。



## 通所リハビリテーション再開のお知らせ

昨年、新型コロナウイルス感染防止のため、通所リハビリテーション一時休業の際は大変ご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。お陰様で、現在まで入所者様・職員とも感染者を出すことなく過ごしております。

今回、通所リハビリテーションを下記の通り再開させて頂く準備が出来ましたので、お知らせ致します。新型コロナウイルスの感染が収束していない現況下ではありますが、安心・安全に配慮し運営してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

ご不明な点・ご質問などございましたらお問い合わせ願います。

記

○ご利用再開日：令和3年8月2日(月)～

○ご利用対象者：新型コロナワクチン接種の2回目が終了し1週間以上経過されている方

## 「介護保険・医療保険に関わる証書類」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3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。