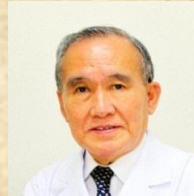


むくげのいえだより

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

1月号
No.53

「令和の新年を迎える所感」



介護老人保健施設
むくげのいえ

施設長 齊藤 嘉美

新年あけましておめでとうございます。私にとって一番の改元、昭和から平成への時には、昭和天皇が崩御された日に新元号、平成が発表され、気忙しい雰囲気の中で、今後は何事も平穏な世になって欲しいと願っていました。その意味で平成への改元は自分の人生の目標になっていたような気がします。

今回の平成から令和への改元は今上天皇の生前退位によるもので、前回よりゆとりが持てた気がいたします。このゆとりのお陰で年をとる人生の励みになりました。

平成が誕生して三〇年、世界でも国内でもさまざまな事象が起こり、わたしたち一人ひとりの生き方が改めて問われた時代でした。

はじめての令和の新年を迎えるにあたり、心をひきしめ、地域に愛される老人施設を目指して、情熱と使命感を強くもって頑張ります。



「思い出と歴史」

事務部 申 敬玉

「おばあちゃん、あの花何て言うの？」
子供の頃、祖母と散歩をする際によくそんなことを質問しました。

道の脇に生えている小さな紫色の花、よくわからない長い葉っぱの固まり、たくましい枝葉を備えた大木、そこになつた木の実。ばらばら落ちてくるそれらを拾えば、祖母の話を思い出します。

例えば祖母が教えてくれた植物の名前や、それに纏わる祖母自身の故郷の話や、大人になって暮らし始めた街の話など。そこには祖母自身が体験した話もあれば、人づてに聞いた話も混ざっています。子供の頃は気にならず聞いていましたが、今思ってみれば知らない場所や流れの知らない時間を祖母から聞く体験は、とても不思議なものに思えます。

知らない本のページをランダムに開いたような気分でしょうか。

同じような体験は時と場所を変えて今も繰り返されている様に思えます。むくげのいえで働きながら利用者さまから聞いた体験談、聞いたことのない花の名前、知らない足立区の昔の姿、それに纏ろうと思ひ出。あるいは時たまご家族様とお話しをさせて頂いた際に飛び出す私が知らない時間の話。いずれも子供の頃と同じく不思議な気持ちを引き起こします。知らない本のページを気まぐれに開いたような、それが面白くてつい読み進めるのをやめられない、それはそんな気持ちです。

一ページ一ページ、捲るのは思ひ出であり、綴じられたそれは沢山の誰かの歴史です。私のような若輩者では及びもつかないほどの年数を重ねたそれに、こちらで働きながら幸運にも触れられるのは、とてもありがたいことなのだなと思います。

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
久米 晶子

◎出身：東京都台東区入谷
◎血液型：AB型
◎国内・海外を問わず旅行が好きです。
ご利用者様お一人お一人の多彩な人生と、ご家族の物語にたくさんのことを学ばせていただけるこの仕事で少しでもお役に立てるよう努めてゆきたいです。



気になる健康

疲れがとれるハムストリングス(太もも裏)30秒ストレッチ

施設長 齊藤嘉美

前かがみや猫背の姿勢は、骨盤を後ろに傾かせ、背中中の筋肉を必要以上に収縮させる原因となります。それにより腰痛を引き起こしやすくなります。また、座りっぱなしで膝を曲げた状態が続くと、膝痛やむくみなどの原因にもなります。こうした痛みや不調を予防する上で有効なストレッチがハムストリングスストレッチです。骨盤はやや前に傾き、背骨がゆるやかなS字カーブを描いており、これが腰への負担が少なく、腰痛が起こりにくい基本の姿勢です。この姿勢を保つうえで重要な役割を担うのが、主に膝関節の屈曲と膝関節の伸展に働くハムストリングス(太もものうら、側にある大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の総称)です。この筋肉をストレッチすることで、前かがみや猫背の姿勢によって後ろに傾いた骨盤を適正な位置に収めることができます。腰痛だけでなく、膝痛の予防にも有効です。つま先を上げ下げすることで血流が促進され、むくみ予防にもなります。筋肉の硬さに左右差がある場合には、まずは延ばしにくい脚だけ行いましょう。30秒のハムストリングスストレッチで、たまった疲れもとれるようになります。仕事や家事の合間、買い物時やエレベーターを待っている時間など少しの時間でも実行可能なので試してみたいはいかがでしょうか。

ご面会の方に感染予防のためのマスク着用・検温のお願い

空気が乾燥するこの季節、インフルエンザやノロウイルスなど様々なウイルスに感染しやすくなります。ごく少量のウイルスでも口から体内に入る事で感染するので注意が必要です。当施設では予防対策として、職員は入館前後の検温、手指消毒・通勤時のマスクの着用を義務付けております。また、ご入館される全ての方にもマスクの着用・検温、手指消毒のご協力をお願いしておりますため、ご来館の際はマスクは予めご持参下さいませようご協力をお願いしております。マスクは受付横に販売機も設置しておりますのでご利用下さい。

風邪の症状や発熱・下痢・嘔吐などの症状のある方のご面会はお遠慮しておりますのでご了承願います。

今後のレクリエーション活動予定

1月25日 神田囃子による獅子舞・お囃子
2月 玉の井部屋の力士をお招きしてイベントを開催
3月 ひな祭り～各階にてひな祭りの催しを行います



3階よい

●クリスマスツリー飾りつけ●

和気あいあいとおしゃべりをしながらクリスマスツリーの飾りつけ!!
完成した所でサンタの帽子をかぶり、写真撮影を行いました。
最初は照れてましたが、ポーズをとって素敵な写真となりました。
サンタさんからのプレゼントはやはり**“皆さん健康でありますように”**



サンタクロースが立ち寄りたくなるようなツリーと笑顔です

通所リハビリよい

通所では12/11の折り紙クラブで「クリスマスリース」を作りました。今回はポインセチアの赤と緑の部分折りしました。



ここはこう折ると簡単!

●折り紙のクリスマスリース●



とても素敵なリースが出来ましたね

異なる大きさの折り紙を組み合わせて立体的に折るのは難しく、皆さん苦戦しながらも見事完成。素敵なリースの出来上がりです。



4階よい

●クリスマスケーキ作りに挑戦●

楽しみにしていたクリスマスケーキ作り。
イチゴ、メロン、バナナ。たくさんの果物を
スポンジケーキに盛って、ホイップクリームや
チョコチップでトッピングしました。
ワイワイガヤガヤみんな楽しそう。
美味しいケーキ出来たかな? みなさんの顔を見ればわかりますね♥



特製フルーツケーキ。
ケーキ屋さんだってこんなにたくさん
フルーツ乗ってないよ!



●バイキング●

11月10日(日)ランチにバイキングを行いました。
握り寿司、グラタン、豚の角煮、フルーツ、ケーキ他
メニューは盛りだくさん。「おいしい。こんなに、めったに食べられないから嬉しいよ」と喜ばれ、
おかわりをされる方もいらっしゃいました。普段あまり召上がらない方もたくさん召上られており、
特に握り寿司は大人気でした。



2階よい