

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

1月号
No.73

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。



介護福祉士

リ・ナリ

- ①出身：中国 内モンゴル自治区
- ②血液型：A 型
- ③一言：

母に良い介護をしてあげたいという思いがあり、この仕事を選びました。これまでは、介護の仕事を群馬県にて6年間続けて来ました。皆様これからもよろしくお願いします。



看護師

とだ めぐみ
戸田 めぐみ

- ①出身：群馬県館林市
- ②血液型：B 型
- ③一言：

10月に入職しました。施設職員として地域の皆さんに貢献できるよう頑張っていきますので、よろしくお願い申し上げます。



介護士

ウェ ミン カン

- ①出身：ミャンマー ザイガイ区
- ②血液型：A 型
- ③一言

趣味は、映画を見ることやゲームをすることです。これから、一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します。



介護士

ヤン パイン ソー

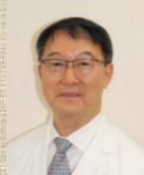
- ①出身：ミャンマー マンダレー市
- ②血液型：B 型
- ③一言：

私は、高齢者の日常生活を支える仕事をしたいと思い、介護の仕事を選びました。現在、勉強中ですが一生懸命働き、利用者の方々が安心して過ごせるように頑張っていきたいと思っています。

お知らせ

昨今、インフルエンザやコロナウイルス等感染症が猛威を奮っている関係上、感染対策を実施継続していますが、職員や利用者様からの感染が確認された場合において、「突然の面会中止」を行うことがあります。ご家族の皆様におかれましては、来られる当日に確認のほどご協力をお願い申し上げます。

謹んで新春のお慶びを申し上げます



施設長 尾崎 眞

介護老人保健施設
むくげのいえ

旧年中は皆様方のご支援とご愛顧を賜り、心より感謝申し上げます。むくげのいえは、皆様のおかげでさらに充実した一年を送ることができました。職員一同、改めてお礼申し上げます。

本年も引き続き、皆様に安心して過ごしていただける施設作りを目指してまいります。

むくげのいえの経営母体である医療法人社団成和会は昨年12月2日より、同じく足立区の医療法人である福寿会による圧倒的支援をうけることとなり、ご入居者の皆様が安心して生活を営むためのサポートをこれまで以上に充実させることが可能となりました。更に、ご家族の皆様との絆を深める場としても、一層の努力を重ねてまいります。

2025年には、医療や福祉の分野においてさらなる技術革新が期待されており、新しいリハビリテーションやケア技術の導入が予想されます。

むくげのいえでは、これらの最新技術を積極的に取り入れ、ご入居者の皆様の生活の質を向上させるための取り組みを進めてまいります。

また、感染症対策においても、常に最新の情報を収集し、柔軟に対応してまいります。

また、地域社会との連携を強化し、むくげのいえが地域の一人として貢献できるような活動にも力を入れてまいります。

皆様のご協力を賜りながら、地域に根差した施設としてさらなる飛躍を目指してまいります。

今年も変わらぬご支援とご愛顧のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

「二年を乗り越えるための習慣づくり」

リハビリテーション科スタッフ一同

新年あけましておめでとう御座います。

昨年は、夏の厳しい猛暑の後、残暑が長く尾を引き、秋を感じる間もなく一息に冬の寒さが訪れるような、気温の変化が著しい年でした。目まぐるしい環境の変化に自律神経が乱れてしまい、体調を崩してしまった方も多かったと思われる。

自律神経とは、主に心身を興奮状態に近づける「交感神経」と、休息状態に近づける「副交感神経」のバランスを調節する働きを担い、これらの作用により体温や心拍、緊張状態等を適切にコントロールしています。寒暖差等により、身体的な負荷を受け自律神経が乱れてしまうと、身体を上手く休めることが出来なくなり、頭痛や肩こり、免疫低下による感染症等の体調不良に繋がってしまいます。

自律神経を整え身体を健康な状態に保つためには、しっかりと睡眠時間を確保し生活リズムを整える、日中に日光を浴びて適度に運動するなど生活習慣を正し、活動と休息のバランスをとることが重要となります。

次に、肩周りの筋肉をほぐし、肩こりの解消や血行促進効果が期待できるストレッチをご紹介します。まず、背筋を伸ばした状態で椅子に座り、手を肩に乗せて脇を開くように横から肘を上に乗げます。この時、上げる角度は無理のない範囲に止め、肩の高さを目安に行って下さい。ここから、前後に大きく円を描くように肘を10回、回します。同じように、反対周りも10回肘を回しましょう。肩甲骨が大きく動くことを意識して動かすと、より効果的にいきます。

適度な運動や生活リズムを見直して自律神経を整える事は、身体的な健康だけでなく、精神的な健康にも良い影響を与えます。

新年の始まりと共に、日々の生活を見つめ直すきっかけの一つになれば幸いに存じます。

2階より

クリスマスイベント

綺麗だね！



クリスマス会があり、2024年の新入職員によるハンドベル演奏をみんなで楽しみました



通所より

新年にむけた装飾づくり



バランスどうかな？

いいんじゃないかし



みんなで梅の花を作りました！！このあと、天井に飾り付けて華やかに舞ってます



みんなで色を選びながらかわいい手作り門松を作りました



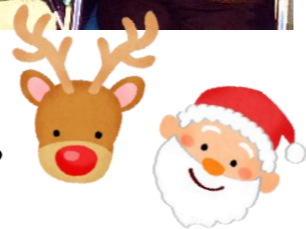
3階より

フロア装飾

冬と言えばクリスマス！！サンタさんに願いを込めながら皆さんでクリスマスツリーの飾り付けをして写真を撮りました♪



クリスマス会もあり楽しい行事がたくさんある季節ですよ♪



4階より

イベント紹介



まずは11月、海鮮の提供です。寒い時期にしか提供できないお刺身に皆さん大喜びでした。



1か月に1度の特別おやつ、12月はアイスの提供でした。皆様とても素敵な笑顔で召し上がっておられました。



どんな感じに飾ったらきれいかな？