

さくらだより

特定医療法人俊仁会 第48号
介護老人保健施設やまざくら
〒369-1205
埼玉県大里郡寄居町末野2109
電話：048-580-0888
FAX：048-580-0890
令和6年 4月10日発行

新入職員紹介



介護福祉士
石平麻依

4階



介護士
高岸淳希

2階



介護士
松岡雄士

デイケア



作業療法士
陽遊真吾



理学療法士
糸井浩輝



理学療法士
木暮遥菜



作業療法士
田中春菜

リハビリ



運転業務員
橋本 保



支援相談員
小澤達耶



支援相談員
猿田あゆみ

事務

リハビリテーション科

春です！運動習慣のススメ

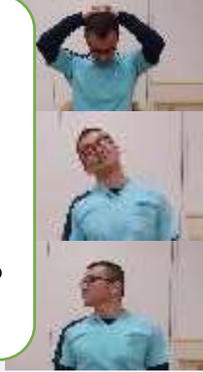
暖かくなり、気持ちもカラダも動きやすい季節になってきました。運動を始めたいな、と思っっている方も多いのでは無いでしょうか？今回は、元気なカラダを作るためのオススメの運動をご紹介します♪

①首のストレッチ

首の柔軟性を高めることで、嚥下機能の維持や、体のバランス能力を向上させることができます。

姿勢の改善

首のストレッチ
 子(前後/左右)
 ×10秒ずつ
 首回し
 ×左右2周ずつ



②腹筋(椅子に座って)

腹筋を鍛えることで、姿勢が良くなり運動がスムーズに行える、排便を助ける、強い咳が出せるようになる(嚥下予防)といった効果があります。

お腹の筋力向上

腹筋×10回

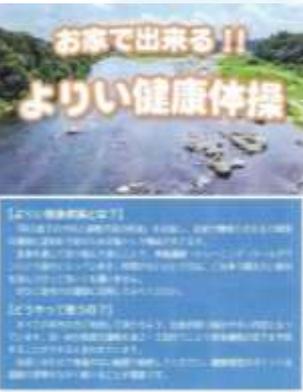
- ①浅めに腰を
かけ背もたれに
よりかかる。
- ②体を起こす。



③ウォーキングもオススメ！

気軽に行える有酸素運動で、体力向上、心臓や肺の機能アップ、血圧・血糖値の安定、転倒予防、骨粗鬆症予防、認知症予防などにも効果があります。

いかがでしたでしょうか？今回ご紹介した運動は以前寄居町で配布した「よりの健康体操」のパンフレットにも記載されています。お手元ない方はリハビリスタッフまでご相談ください。
 【リハビリ科 樋口・山崎】



百寿のお祝い

令和6年1月29日2階療養棟にて柳橋和喜様のお誕生日会を行いました。百歳のお祝いケーキが出され笑顔で美味しそうに召し上がりました。お誕生日を迎えるにあたり、寄居町からの百歳のお祝いによる表彰と花束が贈呈されました。



百寿おめでとうございます。いつもでもご健康で明るくお過ごしください。ますますよう、お祈りいたします。【新井】

百寿のお祝い

百歳おめでとうございます。新井 貞子様 令和6年1月16日百歳になりました。4階で、お誕生日会を行い、ご家族様からのプレゼントが届き、職員からはメッセージを貼った色紙をプレゼントしました。

本人から皆様への感謝の言葉、和田ケアマネや利用者様より祝辞を頂き本人も「ありがとうございます。嬉しい」と涙ぐむシーンもありました。その後、貞子さん百歳おめでとうございますと書かれたチョコとケーキを美味しいと頬張っていました。これからも、お元気で過ごして頂きたいと思っております。【堀内】



3階療養棟

令和6年2月3日(土)3階療養棟で節分祭を行いました。玉入れの的に鬼のお面を貼り付け、それに向かって「鬼は〜外!」「福は〜内!」と豆に見立てたお手玉を投げ入れていました。



玉入れの要素も取り入れ2チームに分かれてチーム対抗戦を行いました。利用者様それぞれ大きな声を出し、上から投げたり下からゆっくりと投げたりと上手に豆を投げていました。



たくさん豆を的中に入れられて

とても盛り上がりながら豆まきができました。



まだまだ寒い日が続き体調を崩しやすい時期なので、体調に気を付けて過ごして頂きたいと思います。今年も皆様にたくさん福が訪れますように♪

【栗原】

4階療養棟

令和6年2月5日(月)に節分ゲーム大会を行いました。その日は今年初の雪の日でもあり、窓から雪が見える位置にテーブルを置きゲームを行いました。ペットボトルに、鬼の絵が描かれている物と福の神が描かれている物を用意し、鬼を倒していただきました。



新聞紙を丸めたものを豆に見立て、投げられる方には投げていただき、投げるのが難しい方にはボールを転がして倒していただきました。「鬼は〜外!」「福は〜内!」とみんなで声を出しながら行いました。福の神を倒してしまうと、「あ〜!残念」という声が聞こえ、上手く鬼のペットボトルが倒れると、「やった!うまく倒れた。」「これなら鬼も逃げるね。」と笑顔が見られ、楽しんで頂けたように感じました。

2つ目のゲームは、赤鬼と青鬼の大きい置物をテーブルの上に置き、利用者様にボールを持って投げていただきました。初めは「当たらないよ...」と、消極的な様子でしたが、投げ始めると、上手に赤鬼と青鬼に当てることができていました。



最後は、鬼に変装した職員に投げていただきました。「もっと当ててやる〜」「まて〜」と沢山の笑顔が見受けられました。

今回の節分では、沢山の利用者様の笑い声や笑顔を見ることができ、とても充実した時間を過ごせたと思います。ありがとうございました。【高田】



デイケア

雪の影響で行えなかった日もありましたが、令和6年2月1日(木)〜7日(水)に節分祭として恵方巻巻きゲームを行いました。



2人1組で、1人は米白フェルトに5種類の具(色付いた棒)を乗せ、もう1人は具の乗った米を巻き、さらに海苔(黒フェルト)をつけて巻いていただき、各チーム45秒間で何本の恵方巻を作れるか競い合いました。とにかく沢山作り記録を狙う利用者様もいれば、出来栄えを重視し丁寧に恵方巻を完成させる利用者様もいて、皆様それぞれの楽しみ方をされておりました。



【松岡・東】

恵方巻は関西地方からきた最近の風習で、恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされています。今年は「東北東や東」でした。恵方はその年の十干(じっかん)によって決められますが、方角は東北東、西南西、南南東、北北西の4方向しかないそうです。

「昔はこうして海苔巻きを作ったよ」と昔を思い出していた方や、東北東を向いて「いただきます」と口を開けて記念写真を撮られた利用者様もいました。笑い声も飛び交い楽しく節分祭を行うことが出来ました。

皆様の1年が健康で穏やかに過ごせました。



2階療養棟

令和6年2月3日、2階療養棟では節分会を開催しました。皆様終始笑顔を見せながら参加して下さいました。前日より新聞紙をちぎり、準備する段階から、皆様張り切って頑張っていました。

当日は職員扮する赤鬼青鬼にめがけ「鬼は〜外!」「福は〜内!」と豆を投げて、とてもお元気な姿をみせており、楽しく鬼退治して下さいました。



鬼も倒されないように襲いに行きませんが、皆さんも勢いよく投げていました。



真冬の寒さも吹き飛ばす位の活気ある会で、「沢山投げて、いい運動になった。邪気を払って、きっと良い年になるね」と喜んで頂けた様です。



これからは季節の変わり目を迎えますが体調を崩すことなく、皆様と共に元気な春を迎えられます様に願います。

【森】