

2020年11月



しょうじゅ

しょうじゅの里 小野

第29号



日中のぼかぼかとしたお日様がより暖かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。

施設内保育の先生もリハビリスタッフと共にご入居者様と外へ散歩する機会が増えました。木々の落ち葉が赤や黄色、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりましたね。

厚生労働省は、新型コロナウイルスの対策で制限していた高齢者施設での面会について、感染対策を徹底することなどを条件に、当施設も制限を緩和する方針です。

“生き活き1分ケア体操”のすすめ

～暮らしの中にリハビリのエッセンスを～

施設長 鳥澤

今、世の中は新型コロナウイルス感染症で私たちの生活様式が見直されています。私たち介護を担う者はカラダが資本です。健康なカラダがあってこそ良いサービスが提供できるといっても過言ではありません。

今回は、当施設で実施している“生き活き1分ケア体操”をみなさんにご紹介します。この体操は忙しい生活の中、なかなか運動ができない人のため、また、運動はしなくてはいけないと感じていても、いざやるとなると、面倒ですることが億劫な人のために考えられた誰もが手軽に取り入れられることを目的とした体操になっております。この体操は理学療法士である私が兼愛会の統括リハビリ担当であったときに考案しました。

この体操の特長は以下の4点です。

- ① 1分という短い時間で手軽にできる。
- ② 立ってでも座ってでもできる。
- ③ 高齢者の4大骨折予防も意識した内容。
- ④ 生活に簡単に取り入れることができる。



この体操は当施設でも機能訓練指導員が普段からのケアの一環として取り入れておりました。また、私が赴任してからは健康経営の一環として、職員の体調管理にも活用できるよう取り組んでいます。お料理の待ち時間、バスや電車を待つ間、仕事の合間など、暮らしのスキマ時間に体力向上のため、取り入れてみてはいかがでしょうか。



“生き活き1分ケア体操”は当施設のブログにも掲載しておりますのでご参照ください。

ソーシャルディスタンス・リハビリのご紹介

外気浴



雨の日は屋上にて



保育士さんによるレクシヨップ始めます。

塗り絵の印刷・工作キッド・手芸キッド・園芸など介護士が入居者様に合わせて、空いた時間にレクを気軽に楽しめるようにサポートします。



新型コロナウイルス感染防止のため「**面会制限**」をさせていただきます。

- ①面会者：家族のみ（2名以下）
- ②面会時間：10分以内
- ③面会場所：1F会議室
- ④事前予約制
- ⑤面会時間は、午前 10:00～11:00
午後 14:00～16:00



面会をされる方は、
必ず**マスク着用**、**手指消毒**をお願いいたします。

以下の方は面会をお断りさせていただきます。

- ・マスクの着用のない方
- ・発熱、せき、鼻水などの症状のある方

11月の往診のご案内

- 内科 ・ 6日 ・ 11日 ・ 20日 ・ 25日
- 精神科 ・ 6日 ・ 20日
- 歯科 ・ 10日 ・ 17日 ・ 24日

施設ブログを
随時更新中！！

しょうじゅの里小野

施設からのお知らせやユニットのご様子を
施設のホームページにてご紹介しております。
どうぞご覧ください。

URL : <http://www.akaedakai.com/ono>