里ニュース

令和３年 8 月号

東京オリンピック・パラリンピック

暑い日が続いていますね。今年の夏はさらに熱く、東京オリンピック・パラリンピックが開催されています。去年コロナウイルスの影響で延期となり、今年も開催が危ぶまれていましたが予定通り開催されています。東京での開催は１９６４年以来、57年ぶりだそうで、日本での記念すべきオリンピック開催に、連日選手の活躍が気になるところです。無観客で少し盛り上がりに欠けるところがありますが、世界に挑む代表選手にエールを送りたいです。

リハビリ

『逆』と『スロー』な動きで効果的に無理のない筋力アップを

今、「荷物をゆっくりおろす」、「腹筋を行う際に体をゆっくり倒す」など、「逆」の動きが通常の動きに比べてラクに、しかもより効果的に筋力アップができるといわれ、注目されています。

「逆」の動きをゆっくり行うとき、筋肉は「縮もうとしながら伸ばされる」状態になります。このとき、単に縮もうとするよりも筋肉が刺激され、より筋力アップにつながると考えられています。しかも、筋力アップ効果が高いにもかかわらず、逆の動きは、脳がラクだと勘違いするため、酸素消費量は少なく、心拍数も通常の動きに比べて減り、ラクに行えます。

筋肉量は20～30代がピークで、それ以降、何もしていないと毎年１％ずつ筋肉が減るともいわれています。

コロナウイルスの影響で外出や活動が制限され、自宅で過ごすことが多くなり、運動を行う機会の減少により不活発な生活へとつながる可能性があります。「逆」と「スロー」な動きで効果的に無理のない筋力アップをしてみてはいかがでしょうか。（尾﨑）

高齢者のみなさまへ

何でもご相談ください。

和佐の里では愛と真心をもって、介護予防・認知症予防のために

運動療法・園芸療法・学習療法・音楽療法を行っています。

社会医療法人黎明会　介護老人保健施設
和佐の里
お客様の尊厳を守り、自立と家庭復帰を支援します。
http://www.reimeikai.com

和佐の里 ～最新ニュース～

♪入所

七夕

7月7日（水）にイベントレクリエーションとして七夕を行いました。

笹にご利用者さまが書いた願い事を飾り、「たなばたさま」を皆さまで元気よく歌いました。その後、暑い時期となってきましたので季節をより感じていただけるように水まんじゅうを召しあがっていただきました。「あの歌よう歌ったよ、喉しんどいわ」「まんじゅう、やわらかくておいしいな」と利用者さま同士で笑顔で盛りあがられていました。（田渕）

ボウリング大会

6月24日（木）に入所棟デイルーム内でボーリング大会を行いました。

ボーリングピンが倒れなかった際、「もう1回投げさして」と言われる利用者さまが多数おられたり、車椅子から立ちあがって熱中されている方もおられたり、利用者さまの笑顔が多く見られました。楽しまれている所を見ることができ、職員一同嬉しく思います。今後も利用者さまが喜んでいただけるようなイベントを実施していきたいと思います。（木村）

♪通所

マリーゴールド苗植え

今回はレクリエーションでマリーゴールドの苗植えをしました。半分に切り取ったペットボトルを植木鉢代わりに下から土・水・マリーゴールドの苗の順番に植えました。最近、コロナウイルスの影響で外に行く機会が減り、土や花に触れる機会も少なかったので久しぶりに触ることができたと喜ばれていました。（栖原）

お知らせステーション

新入職員紹介

皆さま、どうぞ
よろしくお願いします。

部署：介護看護部長
職種：看護師
氏名：上平　絹代
（うえひら　きぬよ）
誕生日：3月27日
趣味：読書・ショッピング
抱負・一言：
よろしくお願い致します。

通所リハビリテーション
～お盆期間営業のお知らせ～

毎年お盆期間中、通所リハビリテーションを一部休業させていただいていましたが、今年は8月13日（金）～14日（土）は通常営業とさせていただき、15日は日曜日のため休業とさせていただきます。よろしくお願いいたします（薗畑）

新型コロナウイルス ワクチン接種

7月より職員、利用者さま共に新型コロナウイルスワクチンの接種が開始しました！

今回接種するワクチンは、ファイザー社製のワクチンです。ワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。接種回数は2回で、3週間の間隔で行います。ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっており、発症予防効果は約95％と報告されています。（北岡）

令和3年8月～ 保険証等の更新について

平素は和佐の里をご利用いただき誠にありがとうございます。

ご使用されていた保険証等（後期高齢者医療被保険者証・介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証）が、令和3年7月31日をもって満了のため、8月以降は使用できなくなります。お手元に届いている新しい保険証等をまだ提示されていない方は、和佐の里窓口までお願いいたします。

なお、介護保険負担限度額認定証については、認定基準が変更されたことにより、今まで適用されていた方も令和3年度の更新後は、負担限度額認定を受けられなくなる場合がありますので、ご了承ください。

◆新しい保険証等の有効期限は、令和4年7月31日です。

8月の行事

和佐の里では、毎月行事があって、今月も楽しみじゃの～。

今月は

●通所　未定

●入所　おやつレク……5（木）
　　イベントレク……23（月）

園芸療法活動

プログラムの中には毎週月曜日、施設内で咲いている花を使い、花瓶に花を活ける活動を入所者の方を対象に少人数で行っています（①）。活ける前には、花の名前を皆さまで確認し、季節を感じ、花を見る、香りを嗅ぐなど五感を刺激します（②・③）。また、それぞれの花への思い、季節行事に関する習慣なども語り、皆さまでそれらを共有する時間も設けています。花があることで、笑顔になる方、自然と人と触れ合うことや麻痺側を使うことの機会になる方もおられます（④～⑧）。（尾﨑）

デイケア1日見学者募集

和佐の里のデイケアを見学してみませんか？
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ…☎0738（53）1101
担当…藤畑

ボランティア募集

デイケアや入所者のお話し相手、または食事介助をしてくださる方、お待ちしております。

お問い合わせ…☎0738（53）1101
担当…塩﨑

編集後記

7月17日（土）、近畿地方も梅雨明け宣言があり、いよいよ夏本番です。真っ青な空、入道雲、おもいきり夏を感じています。水分補給を十分に行い、エアコンを上手に使って、暑い夏を乗り切りましょう。

（武内）