



さざなみ便り

令和5年
2月号

Vol.

立春とは言いますがまだ寒さ厳しい日が続いています。
春の訪れが待ち遠しですね、体の冷えや痛みがあると思いますが寝たきりにならないよう頑張ってリハビリをしましょう！
風邪やインフルエンザ、コロナにならないよう手洗い、うがい、水分補給を欠かさずにしっかり体調管理をして下さいね。



お知らせ

2月23日(木)

手作り昼食をします

メニューはお楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

光井 清美さん 2月7日

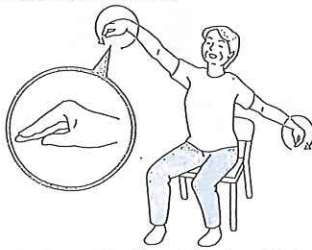
高野 榮子さん 2月10日

上肢・肩のストレッチ

上肢の柔軟性を高め、可動域を改善することで更衣や入浴、調理などの動作の向上を図ります。

1 バレリーナストレッチ (左右各10回)

片手を斜めに上げ、もう片方の手を斜めに下げます。両手の指を白鳥の首のようにすばませで、手首をぐるぐる回します。
反対側も同様に行います。



(目的) 手首や腕、肩関節の柔軟性の向上

2 肩のストレッチ (回数:10回)

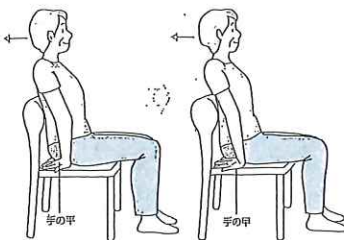
両腕の肘を体に付けて、腕を縮めます。両隣の人にツッコミを入れるように、「なんでやねん」と言いながら、ゆっくりと両腕を開閉します。



(目的) 肩関節の柔軟性の向上

3 手首のストレッチ (回数:各10回)

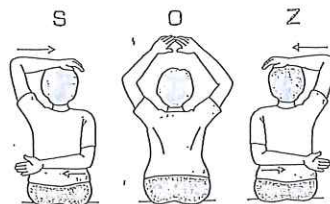
手首を反らすように手のひらを下にして座面に置き、ゆっくりと体を後ろに傾けます。次に手の甲を下にして座面に置き、同様に行います。



(目的) 手首の柔軟性の向上

4 SOZストレッチ (回数:10回)

両手を背中に回し、「S」の字になるように腕を動かします。次に頭の上で「O」の字をつくり、再び両手を背中に回して「Z」の字になるように動かします。



(目的) 肩関節と腕の柔軟性の向上

～ お願い ～

- 1, 少しでも具合が悪くなったらすぐにスタッフにお知らせ下さい、どんな小さなことでも構いません。
- 2, コロナだけでなくインフルエンザも流行っています、食事以外は必ずマスク着用をお願いします。

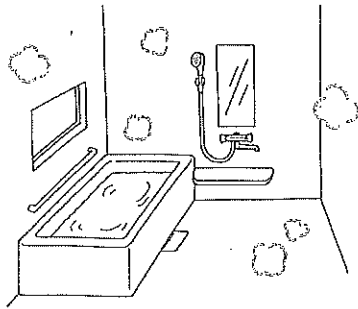
浴室での事故を防ぎましょう

浴室は、転倒したりおぼれたりといった事故が発生しやすい場所です。安全に入浴できるよう工夫して、浴室での事故を防ぎましょう。

浴室を蒸気で

暖めておく

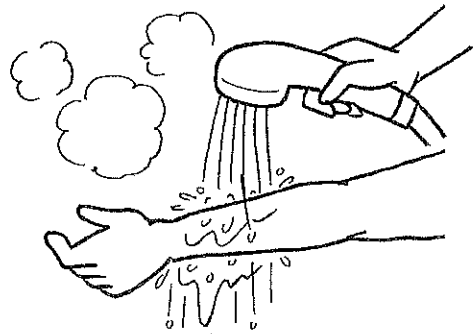
浴室に入る前に、シャワーから湯を出したり、浴槽のフタを開けておくなどして、浴室を暖めましょう。浴室に入ったとき、寒さで急に血圧が高くなり、脳卒中や転倒事故が起きるのを防ぎます。



体を温めてから

お湯に漬かる

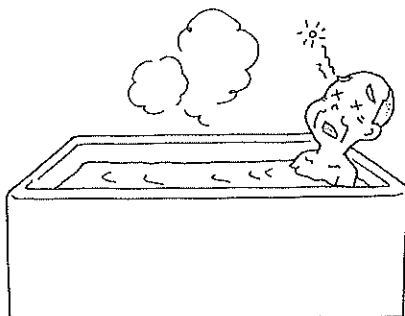
湯に漬かる前に、手足の先から体の中心に向けて掛け湯をして体を温めたり、体を洗いましょう。湯に漬かったとき、急に血圧が低くなるのを防ぎます。



浴槽の中で

急に立ち上がらない

浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がりましょう。急に立ち上がると、頭の血液が足の方に下がり、血圧が下がってめまいや立ちくらみが起こる危険があります。



浴室の中で体を拭く

脱衣所を暖めておく

脱衣所はヒーターなどの暖房器具で暖めておき、浴室内で体を拭いてから出ましょう。体についた水滴によって体温が奪われ、急に血圧が高くなるのを防ぎます。

