



# ふれあい長寿苑

## 新施設長の紹介

3月31日に梶川美智代先生が退任され、4月1日より松井一裕先生が着任されました。職員への始めの挨拶では、「長い経験を積まれた高齢者の背中を見て学びたい」と話されました。背中を見て学ぶにはまだまだ修行が足りませんが、皆様の話を聴き、寄り添える職員を目指し、努力したいと改めて思いました。

## 入所・短期入所療養介護（ショートステイ）をご利用者様

皆様方には長期間にわたる面会制限など新型コロナウイルス感染症対策にご協力頂き心から感謝申し上げます。

さて長寿苑では、感染予防対策・施設内の清潔保持を徹底するために、入所中に必要となるタオル類・日用品類等を日額定額制のレンタルにてご利用いただくサービス『CSセット』の導入を4月1日(木)から開始しております。

CSセット利用の手続きをしていただき、誠にありがとうございました。



### 3月5日（土） ティーパーティー

今回は、皆さんで吊るしひな飾りを作りました。花紙で作った雄雛、雌雛を糸に配置よくテープでしっかり止めます。作成したひな飾りを吊るしてみると、傾いたり外れたりとなかなか苦戦されていきました。それでも最後には出来上がった作品を見て、『かわいい！きれい！！』と声が上がっていました。中には、「3月に作らんと2月から作れば、長く飾れるのに！！」とごもったもんな意見もありました。



## 通所リハビリ

### 3月14・15・16日 ティーパーティー

3月のお誕生会にてコサージュ作りをしました。コサージュとしてもブローチとしても使えますので、いろいろなところに付けて楽しんでもらえたら嬉しいです。





## 肩の痛みでお悩みの方へ 第4弾

理学療法士

「拘縮期」の説明と「炎症期」の運動療法についてご紹介します。

拘縮期の期間は、肩を動かした時の痛みは和らぎます。しかし、肩関節がかたまってしまい、肩の動かせる範囲は制限されることがあります。そのため、この時期は、無理をすると痛みがぶり返すので、多少の痛みは我慢しながらも慎重に、少しずつ肩の動かす範囲を広げる運動をします。

ここからは、その時期によってどのような運動を行えばいいかお伝えしたいと思います。炎症期では、痛みを悪化させず、肩が硬くならないようにすることが重要になってきます。痛みが出ない範囲で運動を行っていきます。

炎症期の運動は、「机ふきエクササイズ」です。方法は、背筋を伸ばして椅子に座ります。テーブルにタオルを敷き無理のない範囲で手をタオルの上に置きます。背筋を伸ばし、体を倒しながらできるだけ肩がバンザイの状態に近くように動かしていき、ちょっと痛いと思ったところでいったん止めて10秒数えて元の位置に戻します。その後、少しずつ拭く範囲を進めていきます。方向も前に進めていくだけでなく、斜めに進めていくパターンでも行い、肩の動かせる範囲を増やしながら実施しましょう。運動を行う上での注意点は、運動中に呼吸を止めないことです。また、軽い痛みを感じる程度を目安にして、朝、昼、夕方、入浴後に3分間行うようにして下さい。



次回は、拘縮期の運動療法を掲載いたします。お楽しみに！！



## 4月誕生者

## 5月行事予定

21日(土) ティーパーティー

28日(土) 長寿苑祭

(令和4年4月8日発行)