



# ふれあい長寿苑

新年あけましておめでとうございます。



昨年末は、積雪があり、ホワイトクリスマス、年末寒波と寒い年明けを過ごしました。最近の雪は、ドカ雪型で容赦が無いように感じるのは私達だけでしょうか。施設内では、雪も寒さも関係なく、一定の温度に保たれているので、季節を勘違いされる方もおられ、「お正月に自宅で過ごせる」と、多数問い合わせがあるのもこの頃です。お正月を自宅で過ごしたいと思うのは、自然な感情だと思います。今は、外出も外泊も中止しており、皆様には、大変御不自由をお掛けしております。一昨年より、コロナ感染防止の為、長くりリモートによる面会が続いています。リモート面会では、耳の不自由な方や、眼が良く見えない方もおられ、もどかしく感じる方もおられるのではないのでしょうか。早く対面で会話が出来る日を皆さん心待ちにしている事と思います。しかし、石川県の病院では、クラスターが発生し、亡くなられた方もおられ、あらためて、コロナウイルスの脅威を実感しています。人は、家族、親戚、友人、自分の周りの人との関係で自分を確認しています。「誰かが、待っている」「あの人の、役に立ちたい」「おいしい食事を作らなければ」高齢者の多くは自分の事より、周りの人を思い、役に立ちたいと考えています。その心が、私たちを元気にしてくれ、又、頑張ろう！と思わせてくれるのではないのでしょうか。今年も良い年でありますように。



長寿苑 職員一同



## ★新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)について★

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、入所利用者様の新型コロナワクチン追加接種(3回目)について、3回目接種が可能となる1～2週間前に『接種券兼予診票』がご自宅に送付されます(市外の方も同様)。届きましたら、『接種券兼予診票』に必要事項ご記入の上、長寿苑までご提示下さい。

尚、ショートステイ・通所リハビリテーション・デイサービスふれあい長寿苑をご利用の皆様には、かかりつけ医にて、予約・接種をお願い致します。

## 12月25日（土） クリスマス会

今回は皆さんでクリスマス会を行いました。クリスマスキャロルの曲を流しながら、誕生者を祝い、その後、お茶会を行いました。コーヒーや紅茶の香りが漂う中、ショートケーキ、チョコケーキ、プリンなど食べながらゆったりとした時間を過ごし、気分もお腹も大満足の午後となりました。



### 首痛でお悩みの方へ 第3弾

理学療法士 吉田捷之助



今回は、**首痛における治療法**について考えます。ストレートネックの症状に強く関わってくるのが、首の横の筋肉です。その筋肉は、耳の後ろから鎖骨に向かって斜めについており、重さ5キロ以上あるとされる頭を支える役割があります。無意識に長時間・習慣的に前かがみの姿勢をとっていることで、頭を支える筋肉が前方向に引っ張られてガチガチに固まってしまい、首や肩に痛みや重だるさを感じるようになってきます。そのため、そのガチガチに固まった筋肉をほぐすことで症状がやわらぐ可能性があります。

#### <首の横の筋肉のほぐし方>

- ①首を横に向けて、首の横の筋を浮き上がらせます。
- ②浮き上がった筋肉を、親指と人差し指で優しくつまみます。
- ③鎖骨付近から耳にかけて、指で挟んで優しくもみほぐします。



ポイントとして、**筋肉は掴みにくいかもしれませんが、筋肉の表面を優しくもんであげるイメージでOKです。また、痛みのない範囲でやりましょう。**

ストレートネックの予防には、日常生活で正しい姿勢を保つことが重要になってきます。健康的な生活を送るため、より良い生活習慣を心がけましょう。



## 1月誕生者

## 2月行事予定

5日（土） 節分会

（令和4年1月7日発行）