



# ふれあい長寿苑

## ★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)をご希望される方は、『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。

## 1月8日(土) ティーパーティー 新年会

新年会も盛大に行うことはできないのですが、少しでも2022年を迎えた気分を感じて頂けたらという思いで、「おとそ」に見立てたジュースで乾杯しました。その後は、お賽銭箱に目掛けて作り物の硬貨を入れるゲームをしました。今年も一年元気にリハビリに励みましょう！！



## 通所リハビリ・ふれあいデイ

### 1月7日(金) 新年会 福笑い

『笑う門には福来たる』と新年に“福”を願い、福笑いをしました。お多福・ひよっこ・鬼の図柄で目隠しをして、目や鼻、口などのパーツをここだと思うところに置いていきました。それぞれ上手く出来たと思って目隠しを外してみると、目が離れていたり、口が逆さまになっていたりと思上がった物を見て、マスク越しでありましたが笑顔がこぼれていました。



### 1月17、18日(月、火) 焼き団子(豆腐入り)作り

感染対策をしっかりと行っておやつ作りを行いました。豆腐と白玉粉を混ぜホットプレートで両面に程良く焼き色を付けます。焼いた団子にあんこを添え完成です。手作りだとまた一段と美味しさが増したように感じました。





## 肩こりでお悩みの方へ 第1弾

理学療法士 吉田捷之助



あなたは、ある日突然肩に痛みが走り、腕が上がらない。上着の袖に腕を通すのがひと苦労。気づいたら痛みで夜も眠れないことはありませんか？心当たりがある人は、「**四十肩や五十肩**」になっているかもしれません。年齢を重ねるにつれて肩痛に悩んでいる人が増えます。今回は「肩痛はどうしたら良くなるのか？」についてお伝えしたいと思います。

**肩痛を良くするために、まず痛みの原因について考えてみましょう。**

四十肩・五十肩とよく聞くとおもいます。四十肩・五十肩の症状はまったく同じです。特に40代～50代を中心に多く見られるため、40代で発症すれば四十肩、50代で発症すれば五十肩と呼ばれており、あくまで通称で、正式名称は肩関節周囲炎といいます。肩コリとは別物です。肩コリは、悪い姿勢や緊張などによって肩や首の筋肉が疲労し、肩に痛みや張り、だるさが発生している状態です。四十肩や五十肩は、体の老化やケガ、肩の使い過ぎ等が原因で肩に炎症(熱)がある状態です。腕を動かしたときに「強い痛み」と、それに伴って関節の動きが悪くなる状態を指します。



**次回は、「四十肩や五十肩」の症状について掲載いたします。お楽しみに！！**



### ◎衣類や持ち物の点検

衣類や持ち物の間違いをなくすために、名前をフルネームで記入し、衣類の点検(枚数、ゴム、ボタン等)をお願い致します。



### 2月誕生者

### 3月行事予定

5日(土) ティーパーティー

(令和4年2月8日発行)