



ふれあい長寿苑

入所・短期入所療養介護（ショートステイ）をご利用の方にお知らせ

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)から開始致します。

つきましては、同封しました書類を確認して頂き、**CSセット利用申込書・預金口座振替依頼書**に必要事項をご記入の上、**返信用封筒**に入れ**3月18日(金)**までご返送お願い致します。

2月19日（土） ティーパーティー

2月のティーパーティーで喫茶をしました。コーヒー、アップルティー、レモンティーの中から好きな飲み物を選んでもらい、お菓子と一緒に頂き、ゆっくりとした時間を過ごしました。コーヒーが一番人気で「温かくて、美味しいわ～」と喜んでおられました。



通所リハビリ

2月3日（木） 節分

節分にちなんだ鬼倒しのボーリングをしました。ペットボトルで作った鬼やおかめのピンを倒し点数を競い合いました。皆さん大盛り上がりで楽しんでおられました。



2月15日（火） ティーパーティー

今月は、フェルトを使ったハート型の香り袋を作りました。まずは、桜・ラベンダー・バラ・キンモクセイのお香から好きな香りを選び、ティーバックに入れます。次に好きな色のフェルトを2色選び交互に編み込んでハート型を作ります。出来上がったハート型の香り袋にティーバックを入れると完成です。皆さん、お土産に持って帰られました。





肩の痛みでお悩みの方へ 第2弾

理学療法士

「四十肩や五十肩」の症状について考えてみましょう。

四十肩や五十肩は、肩の動きを伴う様々な動作で、肩から腕にかけて痛みが出ます。症状としていくつかあげてみようと思います！

1. 関節がかたまって手が挙がらない
2. じっとしていても痛い
(強い痛み、じわーとした痛み)
3. 夜、痛くて目が覚める
4. 髪をとく時に痛い、動かない
5. 洗濯物を干す時に痛い
6. ベルトを通す時に痛い
7. エプロンの紐を結ぶ時に痛い



このような症状はでていませんか？無理に動かそうとすると肩の強い痛みが悪化するかもしれません。四十肩や五十肩は、痛みの程度や性質によって治療が違います。痛みの症状も、**炎症期(熱があって痛みがとても強い時期)**と**拘縮期(肩まわりの動きが硬くなる時期)**のそれぞれの時期で異なってくるのです。ここからは、その時期について説明したいと思います。

まず、**炎症期**です。この期間は、するどい痛みを引き起こします。運動時や安静時、夜間にも痛みが出現し、筋肉のけいれんを引き起こし、痛みを増加させます。その影響で関節が動かしづらくなり、肩が硬くなってしまいます。ちょっと動かしても肩が痛い場合は安静にすることが重要で、痛みが出る動作は避けるようにしましょう

次回は、拘縮期の説明と炎症期の運動療法を掲載いたします。お楽しみに！！



3月誕生者

4月行事予定

ティーパーティー (土曜 PM)

(令和4年3月8日発行)