



# ふれあい長寿苑

## ～ご提示のお願い～

- ①介護保険負担割合証
- ②介護保険負担限度額認定証（1～3段階の方）
- ③後期高齢者医療被保険者証

8月分請求より必要となりますので、ご提示がまだの方は、必ず8月中に事務所までお願い致します。場合によっては、請求が遅れることがあります。

## 7月17日(土) 入所 ティーパーティー

今月は、お茶会を開き午後のひとときを過ごしました。飲み物は、紅茶(アップル・レモン)とコーヒーを準備し、一人ずつ注文を取り、おやつと共に各テーブルに配りました。紅茶の芳醇な香りやコーヒーの香ばしい香りがフロア内に広がり、入所者の皆さんの癒しの時間になったのではないのでしょうか。



## 7月24日(土) 通所リハビリ セタ笹飾り&1Fフロア飾り

高岡では、8月上旬に七夕祭りが行われています。新型コロナウイルスの再拡大が見られていますが、少しでも夏の雰囲気を感じて頂きたく、通所利用者の皆さんと七夕の飾り付けを行いました(玄関天井、1Fフロア奥などに涼しげな飾りや短冊のついた七夕飾りがあります)。



## 7月29日(木) 志貴野高校生活文化科の生徒の皆さんより

昨年までは志貴野高校生徒の皆さんと慰問交流ができていたのですが、今年は、ZOOMを使ってのリモート交流会となり、直接会ってのふれあい活動が残念ながらできませんでした。今回代表の生徒さんと先生が来苑され、リモートで交流した時の感想や温かいメッセージを長寿苑に送って下さいました。利用者の代表2人に素敵なお壁画を受け取って頂きました。志貴野高校の皆様元気な温かいメッセージに感謝です。本当にありがとうございました。また、直接会って交流できる日を楽しみにしております。



### 膝痛でお悩みの方へ

### リハビリ科

今回は「**膝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。

膝痛を改善するために、その痛みの原因について考えます。膝痛の症状として、立ち上がりや歩き始めなど動作開始時、膝に痛みがありませんか?このような症状がみられる方は、**変形性膝関節症**という病気かもしれません。

**変形性膝関節症**は、老化により膝を支える筋肉が衰えたり、使い過ぎや正座など膝を深く曲げる動作のしすぎにより、関節軟骨がすり減ったり、変形がおきたりして、膝の内側や外側が痛くなってしまいう病気です。この病気は、男性に比べて筋肉が少ない女性や肥満の方に多く見られます。そのため、弱っている筋肉を鍛えることや体重を増やさない努力をすることで、膝への負担が減り痛みの症状を緩和することができます。



次回は、変形性膝関節症における自宅でできる運動について掲載致します。



### 8月誕生者

### 9月行事予定 11日(土)敬老会 25日(土)ティーパーティー

(令和3年8月7日発行)