

12月 ふれあい長寿苑

★年末年始の対応について

休業日 12/31(金)～1/3(月) ※休業日は、リモート面会ができません。

入浴日 1/1(土)～1/5(水)入浴休み、1/3(月)～1/4(火)衣類更衣を行います。

洗濯物の受渡はインターホンで対応致します。ご了承下さいませようお願い致します。

★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、高岡市役所より、**新型コロナワクチン追加接種(3回目)**の案内が届きました。2回目接種後8ヵ月後から接種可能とのことで、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ませ様よろしく
お願い致します。

★ご利用満足度アンケート調査 令和3年度★

当苑では、快適な看護・介護やリハビリテーション等を提供し、職員全体が努力することの指針を目標として年1回アンケートを行っております。日頃感じる施設や職員に対する率直なご意見・ご要望をお聞かせ下さい。同封しておりますアンケート用紙にご記入の上、令和4年1月末までに玄関の赤い回収ポストに投函して下さい。尚、遠方などご事情により来苑できない方は郵送でも受け付けております。よろしくお願い致します。

11月13日(土) 文化祭

感染予防のため施設内で規模を縮小して開催しました。作品展やレクリエーション、花笠音頭を踊りました。昼食には、筑前煮やかぼちやのサラダ、桃とぶどうのジュレ、うどんやラーメンをセレクトし、おやつには、ケーキやプリンを頂きました。通所リハビリでは、もぐらたたきゲームや職員によるハンドベルの演奏がありました。お腹もいっぱいになり楽しい一時を過ごしました。



通所リハビリ 11月 誕生会

紙粘土で来年の干支“寅”の置物を作りました。とても可愛い仕上がりとなりました。是非ご自宅に飾ってみて下さいね！



首痛でお悩みの方へ 第2弾



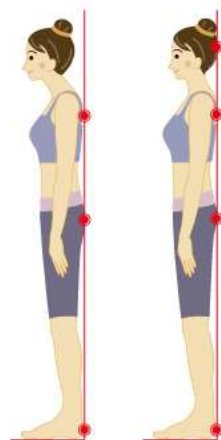
理学療法士 吉田捷之助

あなたはスマホやパソコンを長時間使ったり、崩れた姿勢で座ったりしていませんか。心当たりがある人は、特に若い世代に急速に広がっている「**ストレートネック(スマホ首)**」になっているかもしれません。最近、首痛や肩こりに悩んでいる人が増えています。

前回は、首痛「**ストレートネック**」について掲載しましたが、今回は、**ストレートネック**かどうかを確認するための簡単な“**セルフチェック方法**”をご紹介します。壁があるところなら、どこでもすぐにできます。

1. 力を抜いて、壁に背を向けて立ちます。
2. ①両方のかかと②おしり③両方の肩の順で壁につけます。
3. あごを引いた状態で、後頭部が自然と壁につくことができればOKです。

後頭部が壁から浮いていたり、無理をしないとくっつかなかつたりする場合は、**ストレートネック**になっている可能性が高いです。



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。

次回は、**首痛における治療法について**をご紹介します、**お楽しみに!!**

12月誕生者

1月行事予定

8日(土) 新年会 (ティーパーティー)

(令和3年12月8日発行)