

やよい台 仁 だより

Yayoidai JIN NEWS

令和5年

10月号

- もくじ
- ・通所リハビリ
 - ・療養課
 - ・訪問看護ステーション
 - ・リハビリ課
 - ・ともろークリニック
 - ・やよい台仁の献立



Happy Halloween!!

療養課



2Fフロアでは、敬老のお祝いとして大きなスクリーンを使って紙芝居を行いました。薄暗い中で大画面に映し出される映像は、さながら映画館のような感じでした。紙芝居を読むスタッフも演技力をいかに発揮して、大変盛り上がった敬老会になりました。



通所リハビリ 敬老週間



コロナ禍になってからボランティアさんによる様々なイベントは中止になっていましたが、9/11~9/16の敬老週間に、四年ぶりに踊りや演奏をしていただきました。ご利用者様の中にはボランティアさんの生演奏を初めて観る方もおり、大変喜んでいただけました。アロハの演奏と踊り、大正琴の合奏団、金管楽器によるアンサンブルに加え、やよい台仁の母体である医療法人敬生会のクラブ活動「十慈堂合奏団」によるオカリナの演奏もありました。

ボランティアさんには、三日前からの検温など感染予防にご協力をいただきました。これからも感染対策にはできるかぎり予防をしたうえで、イベントを増やしていきたいと思えます。

敬老の日



おめでとうございます!



祝

ともしろー訪問看護ステーション



暑い日が続いていましたが、秋らしさを感じる日もでてきました。
寒いときにはホッカイロや湯たんぽを使うこともあるかと思えます。今回は低温やけどについてお話しします。

「低温やけど」とは、44℃～50℃前後のものに皮膚が直接、数分から数時間にわたって触れ続けることで起きます。50℃に近いものだと、数分触れているだけで起こることもあります。また、皮膚が薄い方は、低温・短時間でもやけどを起こすこともあります。低温やけどは、皮膚の奥で症状が進行するやけどです。「高温やけど」と同じように重症化することもありますので、やけどをみつけたら軽視せず流水で冷やし、病院を受診しましょう。

【低温やけどにならないためには】

- 使い捨てカイロは肌に直接触れさせない。足やお尻はやけどに気づきにくいので注意。
- 湯たんぽ、電気あんかは就寝時に使わない。寝ている間はやけどに気づきにくいので、寝る前に布団を温めるために使い、寝るときは布団から出してください。
- 電気毛布やホットカーペットは、タイマー機能を使用しましょう。



同心協力

著：佐久友朗



白杖をついた女性が歩道橋を登って行く。後から追いついた人が「大丈夫ですか。さぞご不自由でしょう」と声をかけた。「私は生れつき目が不自由ですから、不自由かどうか分かりません」。横断歩道を渡ろうとしている車椅子がある。段差をうまく乗り越えられるか、手伝ったものかどうか気になって見ていると、「何をジロジロ見ている。車椅子がそんなに珍しいか！」と怒鳴られた。座席を譲ったら「私がそんな年寄りに見えますか？」であり、「こうして吊り革につかまらず足腰を鍛えているんですから、余計な気遣いは結構です」だったり……。といった話はいくらかもある。

いつからどうしてこんなトゲトゲした社会になってしまったのだろう。困ったことがあったら気楽に「ヘルプ！」と手を挙げ、気づいた人が快く「オウ（応）」と応えて手を貸す。そんなことが当たり前の世の中だったらどんなに……。と思うのです。

やよい台仁の献立



10月献立表

	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
10時	御飯 味噌汁 ウイナーの野菜炒め 菜の花のツナ和え 牛乳 紅茶	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 ジョア白ブドウ ココア	御飯 味噌汁 豆腐チャンプル 大根の和え物 ヨーグルト コーヒー	御飯 味噌汁 マカロニソテー 青菜の和え物 牛乳 紅茶	御飯 味噌汁 魚の甘露煮 キャベツサラダ ジョアいちご コーヒー	御飯 味噌汁 えびと玉葱の卵とじ ほうれん草の生姜和え 牛乳 ぶどうジュース	御飯 味噌汁 肉回子の煮物 かぼちゃサラダ ヨーグルト アップルティー
おやつ	御飯 清まし汁 ホキの味噌漬焼き 人参サラダ みかん	御飯 コンソメスープ ホークチャップ いんげんのドレッシング 和え 黄桃	御飯 中華スープ 豚肉 チンゲン菜の中華風和え物 洋梨	御飯 清まし汁 豚肉のチャンチャン焼き なすの甘辛炒め パイ	御飯 コンソメスープ 豚肉の照り焼きマスタード焼 ブロッコリーのソーサーサラダ フルーツカクテル	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ がんもの煮物 黄桃	御飯 清まし汁 サワラの野菜あんかけ 三色酢の物 みかん
おやつ	煎茶 黒糖まんじゅう	煎茶 ミルクマドレーヌ	煎茶 バームクーヘン	煎茶 エクレア	煎茶 ほうじ茶 塩まんじゅう	ほうじ茶 だいやき	ほうじ茶 チーズ蒸しケーキ
10時	御飯 味噌汁 豚肉のオイマヨ炒め なすの煮浸し 白菜の塩昆布和え	御飯 味噌汁 白身魚の梅醤油焼 香南子ソー 煮豆（金時豆）	御飯 清まし汁 サワラの照り煮 カリフラワーのきり炒め かに風サラダ	御飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 煮奴 ひじきサラダ	御飯 味噌汁 五目野菜のオムライス炒め ピーマンソー 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 豚のムニエル ほうれん草のドレ和え 牛乳	御飯 味噌汁 肉じゃが いんげんの炒め煮 引割納豆
おやつ	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
10時	御飯 味噌汁 味噌汁 竹輪の炒り煮 浅漬け 牛乳 りんごジュース	御飯 味噌汁 ビーフンソー ポテトサラダ 牛乳 コーヒー	御飯 味噌汁 大根のコンソメ煮 青菜の和え物 牛乳 紅茶	御飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 菜の花の生姜和え ヨーグルト ココア	味噌炊 じゃがいもの煮ころがし ほうれん草のドレ和え 牛乳	御飯 味噌汁 マカロニソテー いんげんのドレ和え 牛乳 紅茶	御飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 磯和え ジョアいちご コーヒー
おやつ	御飯 清まし汁 鶏肉の野菜蒸し 菜の花の辛子和え フルーツカクテル	御飯 味噌汁 五目味噌焼 なすのそぼろ炒め ヨーグルトフルーツソース	御飯 味噌汁 サバの刺身焼 ほうれん草のごま和え パイ	***** 肉うどん えび焼売 黄桃	御飯 味噌汁 豚肉の和え物 果物（バナナ） ほうじ茶 いちごクレープ	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼 もやしとしぎ焼き みかん 玄米茶 レモンケーキ	御飯 味噌汁 鶏肉のチリソース からし醤油和え 黄桃 麦茶 どら焼き
10時	御飯 中華スープ 魚のパン粉焼 れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物	御飯 コンソメスープ 鶏肉のガーリック焼 もやしとニラの炒め物 ドレッシング 和え	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め ひじきの炒り煮 浅漬け	御飯 味噌汁 サバの味噌煮 金平ごぼう マリネ	御飯 味噌汁 白身魚の七味焼 さつま芋の甘煮 大根のなめだけ和え	御飯 清まし汁 豚肉の胡麻炒め いんげんの生姜和え うぐいす豆	御飯 中華スープ 白身魚の中華あんかけ 人参しりしり パンキンサラダ

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

リハビリ課



【自宅でできる腰痛体操】

国民の80%が一生涯に一度は「腰の痛み」を経験するそうです。腰痛の原因が分かっている時は、安静や医師の指示に従う必要がありますが、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になると言われています。腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが推奨されています。今回は自宅で寝てできる体操を紹介します。



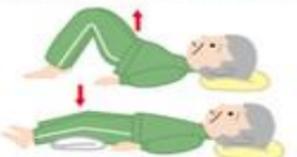
寝てできる腰痛体操

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

●各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

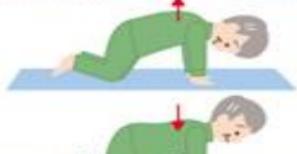
- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かしましょう



引用：理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛