

ツツジやたんぽぽなど色とりどりの花の香りが春風に乗って運ばれてくる季節になりました。進学・進級などで、あちらこちらで初々しい姿を見かけ微笑ましい気持ちになります。私たち「せきこもれび」も新入職員を迎えました。職員一同、初心にかえり今後も利用者様や御家族様に喜んでいただける施設運営を目指してまいります。コロナウィルスも変異ウィルスや第四波が心配されますが、これからも予防を心がけていきましょう！



面会について

面会に関してのお問合せがございましたので、再度、ご連絡させていただきます。

- ・必ず事前に面会予約の連絡をしてください。面会の予約状況によりお断りや時間の変更をお願いをする場合もありますので、ご了承ください。
- ・各部屋での面会は禁止とし、1階の事務所前の部屋での面会に限ります。
- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内でお願いします。
- ・マスク・消毒・検温等の感染予防対策をした上での面会をお願いいたします。

令和3年度
入職式



桜が満開になり花見に行きました。暖かい日が続く、散歩にも出かけています。



4月1日に入職式が行われました。本年度は、介護福祉士1名・管理栄養士1名の2名が新しく「せきこもれび」に加わりました。よろしくお祈りいたします。職員一同 新たな気持ちで頑張ります！

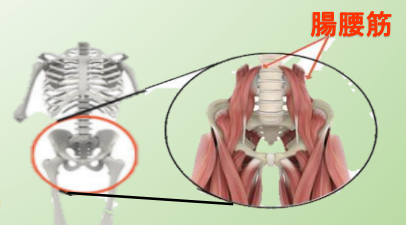
簡単にできる体操 ～股関節のストレッチ～

今月ご紹介する自宅で簡単にできる体操は「腸腰筋」(股関節)のストレッチです。腸腰筋は背骨・骨盤・太ももの骨をつなぐ筋肉です。普段の悪姿勢による骨盤のねじれや座ることが多く腸腰筋を動かす機会が減ることで腸腰筋は弱くなります。すると、身体のバランスが悪くなり、腰痛や股関節などの痛み、足が上がりにくくなり転倒しやすくなるなどの悪影響が出ます。

腸腰筋を柔軟にすることで骨盤が安定し歪みが改善されて姿勢も良くなり腰痛予防になります。さらに下腹がへこんだりヒップアップなどの嬉しい効果もあります。また、股関節の可動域が広がり歩く・座るなどの動きがスムーズになり転倒予防にもなります。

- ①椅子に座りながら、左膝を両手で持って胸の方向へ引き寄せた状態から脚は下へおろす方向へ力を入れ、手はそのままの位置を固定するように手と脚を反発させます。
- ②5秒ほど反発し合う力をキープして、「パツ」と力を抜き脱力します。反対の右脚も同様に行います。

転倒などの危険がありますので、無理のない範囲で行ってください。



5月の予定

美容室…………… 6日(木)、11日(火)、19日(水)
21日(金)、26日(水)
まめカフェ(認知症カフェ)
…新型コロナウイルスのため開催は致しません。
ご了承のほどよろしくお願いいたします。

お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索