

新緑の美しい季節になり、青葉若葉のさわやかな風の吹く季節になりました！
気持ちのいい五月晴れがつづき、木々や花々を見ながらの散歩も楽しみな今日この頃です！
当施設における新型コロナワクチン接種は2回とも無事終了することが出来ました。
変異ウイルスも拡大しており、まだまだ油断はできませんがワクチン接種が進むことで
新型コロナウイルスの終息につながることを期待したいですね。



新型コロナワクチン接種

4月、5月で2回の新型コロナワクチン接種が無事に終了しました。新型コロナワクチン接種はインフルエンザ等の接種とは違う接種方法の為、看護師は勉強会を開き接種の注意事項等の確認を何度も行い、職員も準備に余念がありませんでした。初めての新型コロナワクチン接種に様々な場合を想定し準備をし緊張しましたが、入居者様も職員も何事もなく無事終わることができ安心してます。

また、私たち施設職員も新型コロナウイルス発生を未然に防ぐために、2週間おきに「新型コロナウイルス抗原定性検査(予防的検査)」を行っています。
引き続き感染予防対策を行ってまいります。



5月9日は母の日でした。
いつまでもお元気でいてくださ
いね！！

面会のお願い

面会に関するお願いです。
特にお願いしたいことを再度、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。
- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内でお願いします。
- ・面会時の飲食は控えさせていただきます。
なお、差し入れは今まで通り事務所にてお預かりさせていただきますのでご了承ください。

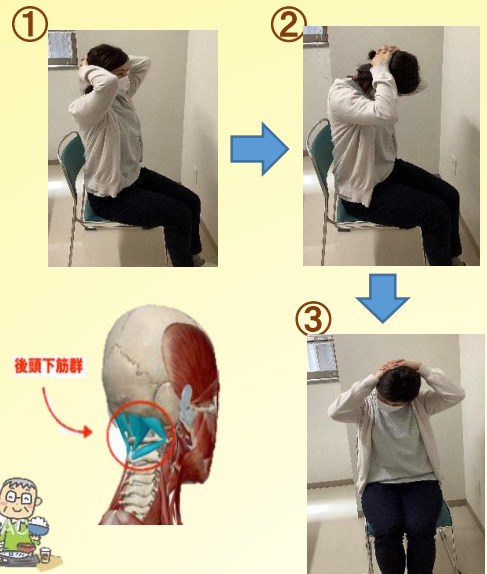


簡単にできる体操 ～後頭下筋群のストレッチ

今月ご紹介する自宅で簡単にできる体操は「後頭下筋群」のストレッチです。後頭下筋群とは、首の後ろにある筋肉の中でも奥深くにあり頭蓋骨と首の骨をつないでいます。この筋肉はスマホを見る時などの姿勢の悪さや目の使いすぎなどで凝り固まり、首の動きを悪くしたり、首こりの原因になります。首こりにより、頭痛(片頭痛含む)、首の後ろの上の部分の張りや痛み、首の回転や上下の動きが悪くなるなどの症状がでます。ストレッチをすることで筋肉がほぐれバランスよく首と頭を支えることができ首の姿勢が良くなります。これにより、頭部に血液が流れやすくなり疲労回復と共に頭痛などの改善に繋がります。また集中力が高まり仕事や勉強などがはかどるというメリットもあります。

- ①背筋を伸ばし後頭部の中心よりやや上に両手を置き、しっかりと組みます。
- ②息を吐きながら、両手で頭部を下へ押し下げるように、首筋を伸ばします。
- ③後頭部に置いた手を左右にずらして、後頭下筋群(大後頭直筋、小後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋)全体にストレッチを与えます。10秒×2セット行います。

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。



6月の予定

美容室…………… 3日(木)、9日(水)、18日(金)
21日(月)、23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致します。



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