

もみの木デイケア便り

10月号



介護スタッフより



10月のカレンダーは秋らしくコスモスの花畑をイメージして製作しました。

コスモスの香りがしてきそうな可愛いカレンダーに仕上がりました。



敬老会について

9月17日から23日の1週間敬老会を行いました。

日頃の感謝の気持ちとして、ささやかではありますが、利用者様それぞれのお名前が入った美濃焼きの湯呑を贈らせていただきました。お気に召していただけると幸いです。



介護スタッフからハンドベルの演奏をプレゼントさせていただきました。17日と18日は「喜びの歌」「上を向いて歩こう」、19日から23日は「ふるさと」「見上げてごらん夜空の星を」を演奏し、演奏後には利用者様も楽しそうに合唱して下さり、とても活気ある会となりました。院長の歌声も大好評でした。

看護スタッフより

食中毒は、実は10月は一番発生件数が多く、8月・9月と次いで発生しています。これから最も**食中毒**を起しやすい時期が到来します。

秋は夏バテで体力が落ちており、体の抵抗力が弱くなっていますので、食事を召し上がる際にはご注意ください。

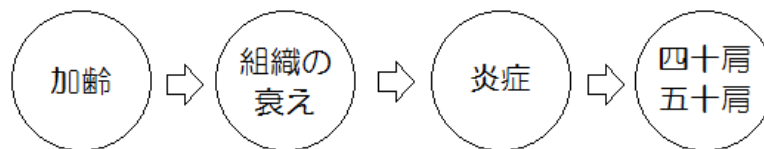


リハビリスタッフより

今回は、四十肩・五十肩についてご紹介いたします。

四十肩・五十肩は、肩こりの悪化したものと連想しがちですが、実はこの二つは全く違うものです。通常の肩こりは、首から肩にかけての筋肉が疲労している状態です。一方、四十肩・五十肩は、肩周辺の組織が炎症している状態です。

※四十肩と五十肩は同じものです。



四十肩・五十肩は中高年に多く発症します。症状の特徴は、肩から腕にかけて強い痛みが出ることと、腕の動きが制限されることの2つです。

何らかの動作をきっかけに起きるケースが多く、腕を上げたり、後ろにまわすことがつらくなるため、髪をとかせない、服の脱ぎ着ができない、背中がかけないなど、日常生活に大きな支障をきたしてしまいます。

～なってしまった時の対応～

初期で痛みが強い間は、できるだけ

動かさずに安静に !!



痛みが少ない時や痛みが弱くなってきたら少しずつ肩を動かし、軽い体操を始めましょう。

11月号では、四十肩・五十肩に効果が期待できる体操についてご紹介させていただきます。