

もみの木デイケア便り

12月号



～緊急時連絡先の確認にご協力をお願い致します。～

ご利用時に急に体調を崩された時や早急な受診が必要な際、ご契約時にお伺いした連絡先に連絡がつかない場合がございます。そのため、ご連絡先の見直しを行っておりますので、デイケアより確認が有りました際には、ご協力をお願い致します。



施設東側のフェンスをLEDイルミネーションで装飾しました。日没の早いこの時期、帰りの送迎時には点灯し、利用者様からも「きれいね」の声をいただきます。送迎スタッフが戻る頃には、建物が幻想的に浮かび上がります。

介護スタッフより

ボランティアさんによる手品の披露がありました。カードやハンカチを使った手品で、笑いあり驚きありの楽しい一時を過ごされていました。



12月のカレンダーはクリスマスツリーを作りました。もみの木に色々な飾り付けをして、とても綺麗なクリスマスツリーが出来上がりました。

集団レクリエーションでは、松ぼっくりを使ってミニクリスマスツリーを製作しました。小さなビーズを松ぼっくりに付けるのが大変という声もありましたが、出来上がった小さなツリーを見て「かわいいわね」とのお声をいただきました。



12月分ご利用料の請求書等の発送は銀行都合により、来年1月11日以降になります。ご了承くださいますようお願い申し上げます。

12月29日(日)から
1月3日(金)年末年始
の休業をさせていただきます。

看護スタッフより

季節性のインフルエンザは例年 11～12 月頃に流行が始まり、1～3 月にピークを迎えます。人ごみを避けるなど予防対策は積極的に行いましょう。ご本人だけでなく、周囲の方々にも感染しないように、また、させないように配慮することも重要です。

体調不良時には無理せず、ご自宅にて療養をお願いいたします。

リハビリスタッフより

～膝の痛みの原因と日常生活での対処法～

寒い日が多くなり、皆様のなかには膝が痛むという方も多いと思います。寒くなると身体が冷えて血行が悪くなり、膝周りの筋肉が硬くなることで痛みがでてしまうようです。

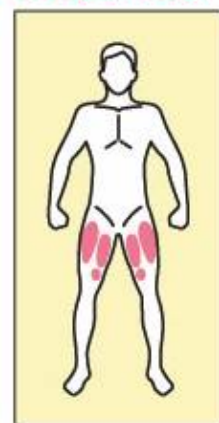


また、一年中膝の痛みに悩まされている方も多いと思います。膝の痛みは冷えだけでなく、加齢による膝の軟骨のすり減り、肥満による膝への負担増加、下半身(おもに太もも)の筋力の低下、姿勢の悪さや身体の歪みによる膝への負担増加などによって生じます。痛いからといって動かさないでいると、膝関節がますます固くなってしまい、痛みは慢性化してしまいます。

それでは、日常生活のなかでどのようなことに気をつければよいか。

- ① **膝を温める**：冷えを防止するために、部屋を暖かくしたり、直接カイロなどで温めて血行を良くしましょう。
※やけどには注意しましょう。
- ② **同じ姿勢を続けない**：いざ動こうとすると固まった膝が痛んでしまいます。長い時間座っているときでも、時折膝を曲げ伸ばしたりしてみましょう。
- ③ **肥満に気をつける**：食事や運動に配慮し、肥満による膝への負担を少なくしましょう。
- ④ **歩くときには無理をしすぎない**：散歩などで歩くことはとても良いことですが、一度に歩きすぎてしまうと膝への負担が多くなり、痛みが出てきてしまいます。無理のない範囲で歩くようにしましょう。
- ⑤ **膝周りの筋力をつける**：次号で詳しくご紹介いたしますが、膝の痛みを軽減する方法として運動が効果的です。とくに大腿四頭筋といわれる太ももの筋肉を鍛えると、膝周りの筋力がつき、血行も促進され痛みが少なくなります。

●大腿四頭筋



これから寒い季節が長く続きますので、ご自身でできることがあれば行ってみてください。