

もみの木デイケア便り 4月号



暖かな春の日ざしがなによりうれしい季節となりました。
通所リハビリテーション「もみの木デイケア」は 3 年目を迎えることとなりました。これもひとえに皆様のご支援の賜物とたいへん感謝をしております。

皆様の満足度向上のため更に努力をしてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

介護スタッフより

3 月の個人製作として、桜のお飾りを作りました。

「切って貼る」の繰り返しの作業でしたが、皆様真剣に取り組まれていました。剥し辛いところは「こうした方がいい」などのアドバイスをされていたり、お互いの物を見合い、



褒め合いながら穏やかな雰囲気の中製作されていきました。



4 月のカレンダーは、川に流れる桜をイメージし、切り絵、貼り絵、毛糸と様々な材料・手法を使用し作成しました。春らしいとても素敵なカレンダーになっています。

～お知らせ～

4 月分ご利用料の請求書等の発送は銀行都合により、5 月 12 日以降になります。ご了承くださいませよう願います。

ボランティアさんをお招きして



3 月 3 日、雛祭りイベントとして南京玉すだれのショーを披露していただきました。普段あまり見る事のない玉すだれを皆様興味深そうにご覧になっていました。



3 月 27 日、慶應義塾大学の落語研究会の方をお招きして落語を披露していただきました。面白いお噺を聞いて、皆様、終始笑顔で楽しんでいらっしゃいました。

リハビリスタッフより

今回は、足がつる・こむら返りが起こってしまった時の対処についてご紹介いたします。



～足がつる、こむら返りが起こってしまったら

どうすればいいのでしょうか？～

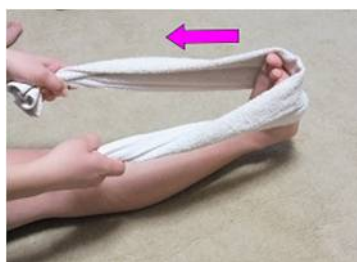
こむら返りは、自分の意思に反して突然筋肉が収縮する現象ですから、その収縮した筋肉を伸ばしてあげればいいのです。

～一番多いふくらはぎのこむら返りの応急処置の仕方をご紹介します～

周囲に人がいる場合は足の裏側から押してもらいます。

でも、周りに誰もいない場合は自分でなんとかしなければいけません。膝を伸ばして足のつま先をゆっくり顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。収縮した筋肉を伸ばすことで痛みが消えていきます。

ただし、一気に無理矢理伸ばそうとすると、筋肉を痛めてしまう恐れがあるので、ゆっくりとふくらはぎを伸ばすようにしてください。



高齢者の方や、身体が硬くて足のつま先に手が届かない場合は、手ぬぐいかタオルで足先にひっかけてゆっくり伸ばすと簡単に足を伸ばすことができます。こむら返りが起こったら、ぜひ試してください。

看護スタッフより

今月は筍についてお話しいたします。

実は筍は万能野菜なのです。一説には、癌・高血圧・便秘・動脈硬化・疲労回復に効果があるそうです。牛蒡や大根に次ぎ食物繊維が多く、また、豊富なミネラルやカリウムのおかげで余分な物を体外へ排出するためだと言われています。今年も美味しい筍が食べられるといいですね。



スタッフの配置状況

	常勤	非常勤
医師	1	
理学療法士	2	2
作業療法士	2	2
言語聴覚士		2
看護職員	3	1
介護職員	12	
その他職員（事務・送迎・食事準備等）	1	7

今後とも、
よろしくお願
いいたします。

