

# 老人保健施設 美杉デイケア デイケアセンター



Vol.2  
2021 winter

## NEWS LETTER

新年あけましておめでとーございます！  
昨年は美杉を御利用下さり厚くお礼申し上げます。本年も皆様により一層ご満足いただけるよう、スタッフ一同精進いたす所存でございます。本年もどうぞ宜しく、お願い致します。

早いものでもう年が明けましたね。私は年末年始はコロナウイルスもあるため、特に掛けることもなく家で寝て過ごしたら正月太りをしてしまいました。皆さんはどのように過ごしましたか？

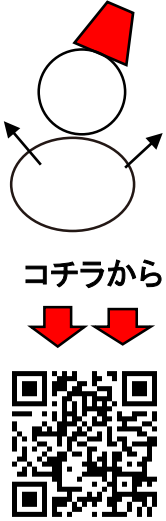
去年はコロナウイルスの話で持ち切りでした。外出が思うようにできずストレスが溜まることも多かったと思います。今年もウイルスはどうなるかわかりませんが、美杉では本年度も感染対策を怠らずに、皆様が安全に來られるように感染対策を続けて参ります。本年度も皆様のお越しを心よりお待ちしております。

### 感染対策

- ・スタッフの検温、マスク装着
- ・送迎前・来所時の利用者様の検温
- ・常時換気、手指衛生の徹底
- ・リハビリ後のベッド清掃
- ・デイフロアの机のパーテーションの設置

以上を実施しています。

☆美杉デイケアのホームページより、日々体操や自主トレーニングを更新しています！最近では新たに「肩関節周囲炎（運動時痛）への自主トレーニング」を更新しました。興味ある方は是非見てみてください！



### 美杉デイ

#### 新メンバー！

初めまして！11月16日より、男山病院から異動してきました。趣味は旅行、お笑い・映画鑑賞、スノーボードです♪  
どうぞこれからよろしくお願いします。



作業療法士  
野村 美穂さん  
(のむら みほ)

### リハビリの取り組み！

リハビリでは最近、利用者様の送迎時に同行させていただいています。

- ✓送迎時困っていること
- ✓自宅で困っていること
- ✓自宅での動作能力
- ✓介助方法



を直接みて評価させていただき、その結果をもとに、各担当同士で情報共有・相談したり、リハビリ部内で症例検討を行っています。  
⇒それをもとに

- ・目標の再設定
- ・リハビリ内容の再検討
- ・住宅環境の調整
- ・デイの介護士・看護師へ情報伝達し、デイでの過ごし方や送迎で注意点の共有

等に活かし皆様の生活が、安全・安心に送れるように、ご支援させていただいています！皆様からも困ったことや悩んでいることが、あれば職員へお気軽に相談下さいね！

### 七草粥

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ、  
すずな・すずしろ

今年の「小寒」は1月6日。「小寒」は1月初旬～約2週間ほどです。冬の寒さが本格化する「寒の入り」とも言われます。「小寒」の季節の行事が「人日の節句」。これは中国から由来したといわれています。邪気を払い、一年間の無病息災を願うために、7種類の野菜が入った吸い物など食べる日でした。日本でも年の初めに若葉を摘む「若葉摘み」の週間がありました。現代の七草粥の風習は七種類の食材で作った粥を食べて健康を願う風習と上記2つの風習が集まって人々に根付きました。皆さん毎年食べていますか？今年「七草粥」食べて無病息災！！インフルエンザもコロナウイルスにもかからないようにしましょう！

### ～上田さんと自主トレーニング～

すでに上田さんと自主トレーニングをされている方もおられると思いますが、リハビリ助手の上田さんが、対象の方の自主トレーニングに付き添いや補助をして下さっています。現在はリハビリスタッフをお願いした方を実施しています。

人数に限りはありますので全員は難しいですが、「やりたい！」「やってみたい！」という方はリハスタッフまで声をかけて下さい。メニューを検討させていただきます♪お一人でできる範囲での自主トレも提案させていただきます！



リハビリ助手  
上田 稚子さん