

気軽に安全に出来る自主トレーニングを紹介する

♡ちよこっとリハ

普段、何気なく行っている呼吸。息を吸って酸素を取り込み、吐いて炭酸ガスを排出します。肺は重要な呼吸器官ですが、肺が自ら縮んだり膨らんだりしているわけではありません。肺は胸郭という肋骨で覆われた鳥かごのようなものによって守られていて、この胸郭が広がったり狭くなったりすることで肺に空気が入ります。この胸郭を動かす筋肉をまとめて「呼吸筋」といいます。呼吸筋のストレッチをすることで呼吸がしやすくなります。

今回はいくつかあるストレッチの中から一つご紹介いたします。

背中と胸のストレッチ

立位が不安定な方はイスに座って行いましょう



1 胸の前で両手を組みます。



2 息を鼻から吸いながら、胸を前にのばし背中を丸めていきます。



3 十分に背中を丸めきったら、今度はゆっくりと息を吐きながら①の姿勢にもどします。

ゆっくりとやるのがコツです。

1日5～10セット程度、無理のない範囲で行ってください。

リハビリテーション課



ディケア通信

10月、秋も深まり、食欲の秋到来!! ご飯が美味しい季節になりました。ディケアではお食事会を開催し、デニーズへ行ってきました。

ボリュームのあるメニューでしたが完食される方が多く、食の意欲向上につながる事が出来ました。皆様笑顔で会話も弾み、久しぶりのお食事会を楽しまれていました。「とてもよかったです!」「ありがとう!」と、大変喜んでいただきました。

また、紅葉シーズンでもあったため、施設までのドライブを楽しんでいただきました。葉が色づきはじめ、キレイな紅葉を見ることが出来ました。

食欲の秋、紅葉。秋を満喫できたのではないかと思います。

編集後記

早いもので今年もあと一月程になりました。

振り返れば、この夏の記録的な猛暑の連発やコロナ感染症対策としてはマスク着用の緩和等、今年も色々な変化があったかと思えます。

そんな中私も、ここ聖の郷の入所フロアで十年以上介護業務に携わっておりましたが、今年から支援専門員として職種変更を経験させて頂いております。

まだまだ不慣れな事も多く、至らない点ばかりではございますが、少しでもご利用者様やご家族様のお役に立つ事が出来ますよう頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞ皆様よろしくお願致します。



介護支援専門員 菅 康博



ひじり 聖の郷 だより



CONTENTS

松田副施設長より
イベント写真集
ちよこっとリハ
ディケア通信
編集後記



イベント写真集

敬老会 和太鼓「鼓一」



副施設長よりご挨拶



副施設長 松田 雄三

平素は当施設を格別のご高配賜り誠にありがとうございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行され、約半年が経ちました。制限が緩和され、感染者数の情報も少なくなり、世間では季節性の『風邪』としての認識が強くなっているようですが、移行から今日にかけて、多摩市内、身近な人達からはまだまだ感染情報が寄せられています。当施設においても、9月には1年ぶりとなる施設内での感染者が確認され、ご家族の皆様方にはご心配とご迷惑をお掛けしました。

また、世間では同時期にインフルエンザウイルスによる感染も急拡大、10月には東京都で初となるアデノウイルス（プール熱）感染症への警報も発動されました。このように、新型コロナウイルス感染症以外の感染症へも注意が必要と思われまます。

高齢の方々には、感染による後遺症や合併症が見られたり、最悪死に至る可能性が大いにあります。ご家族の皆様方にとっては大事なお身内であり、施設においてもお一人お一人を尊重し、大切に関わらせていただいておりますと同時に、施設生活の中での『集団』としても細心の注意を払っております。

以上のようなことから、感染症に関する制限は継続していきながら、少しずつ緩和していきたいと考えております。

引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます。

ご家族の皆様におかれましても、くれぐれもご自愛下さい。

医療法人社団珠光会
介護老人保健施設

ひじり 聖の郷

詳しくはホームページをご覧ください。

〒206-0021 東京都多摩市連光寺2-69-6
TEL. 042-373-0279(相談窓口)
042-373-2220(代表)
FAX 042-373-2219
URL <https://hijirinotosato.jp/>



聖の郷 検索

ドーン



ドーン



敬老会 和太鼓「鼓一」



敬老会 和太鼓「鼓一」



9月17日 入所フロア 敬老会
 三年ぶりの大きなイベントで不安と緊張感が入り混じる静けさの中、ドオーン!という爆音が多目的ホール全体に響き渡り、和太鼓「鼓一」の演奏が始まりました。大太鼓の一打一打で空気は震え、衝撃で身体をのけぞってしまふ方や、あまりの音圧に後ろの席へ移動する方がいるほどでした。
 今回演奏に来てくださった和太鼓「鼓一」は、一打一音にこだわり、和太鼓が持つ本来の魅力を最大限に活かしかし、熱く駆け躍するパフォーマンスが定評で、大会・コンテストでは数々の受賞歴を持っており、和太鼓指導・楽曲提供などの幅広い活動を行っているプロ演奏者です。
 「今まで聞いてきた太鼓とは全然違う!とおっしゃる方も多く、プロならではの一条乱れぬ動きやこだわりの演出は圧倒的な存在感を感じさせていました。演奏は約一時間近くあり、筋肉隆々の男達が一心不乱に和太鼓を叩き、本能を揺さぶられるような曲や、女性のしなやかさや美しさが際立つ曲、コミカルで楽しく身体が動いてしまうような曲等、一打一打に魂がこもっていると感ずることが出来る素晴らしい演奏でした。演奏終了後、「太鼓で感動したのは初めて!」と感極まり涙を流している方や、「凄く音!最高だったよ!」と清々しい笑顔の方々を見て、コロナ禍でイベントが出来なかつた三年間の苦しい期間を思い出すとともに、約三年ぶりに大勢が集まり、イベントを通して利用者の皆さんが活気づいたことで日常が戻りつつあることを実感し、今後のイベント開催へのやる気のみなごった一日でした。
 *ちなみに和太鼓は脳を活性化させ、認知症の症状を改善させるといふ論文があるそうです。
 2階介護 主任 榎村大輔

9月18日 晴れ時々曇り
 通所リハビリテーション 敬老会
 当日は30名のご利用者様のご参加がありました。敬老会のお祝いとして和太鼓「鼓一」の皆様に来ていただき、和太鼓を演奏していただきました。
 コロナ禍で外部からのボランティア活動等も自粛していましたが、今年5月にコロナウイルス感染症が5類に引き下げられ徐々に今まで通りの日常生活に戻りつつあります。今年の敬老会はご利用の皆様方へ是非、迫力満点の和太鼓の演奏で元気を付けてもらいたい、楽しんで頂きたいと思っております。
 13時45分より司会の言葉から始まり「鼓一」の方の挨拶、演奏となりました。若い方々の迫力満点の演奏が始まるとご参加の皆様は目を見開き、真顔に見入っていました。演奏ごとにどんどんと魅了されているようで、身体でリズムを刻まれる方、手拍子をされる方、和太鼓の演奏を真似をされている方など様々でした。「元気をもらえた」など、皆様がお口を揃えて言われていた事をよく覚えております。
 通所リハビリテーションでの今年の賀寿の方は、喜寿2名、傘寿2名、米寿3名、卒寿5名、100歳1名の方の合計13名の方がいらっしゃいました。当日ご利用の方では4名の方が賀寿の対象でした。演奏後はフロアに戻り賀寿のお祝いのお気持ちをお渡しし、元気で過ごしていく秘訣などをお聞きしスタッフを含めて笑顔で楽しい時間を過ごせました。他利用日の賀寿対象の方々にもご利用日ごとに敬老会の雰囲気味わってもらいました。
 通所リハビリテーションはご自宅から通いのサービスです。ご利用者様が元気にご利用でき、家族様も含め「聖の郷を利用して良かった」と思っているだけなら、スタッフ一同「丸となり皆様にプラスな時間を提供できるよ!」これからも精進をしようと思っております。

通所リハビリテーション 課長 塚田英一

和太鼓「鼓一」
オフィシャルサイト

