

# かけはし

Vol.370

令和4年 4月

老人保健施設ゆうゆう村

3月 誕生会



おたんじょうび  
おめでとう



顔出しパネルで記念撮影  
職員による「ひな祭り」の演奏

## ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

4月

## の行事予定

- 四日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)
- 一日(月) 散髪(理容西林)
- 二〇日(水) お誕生日会  
職員による歌謡ショー
- 二五日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)



通所前の桜

## 100歳 おめでとうございます

入所されている小見山春子さんが百歳(大正十一年三月二日)を迎えられました。

\*小見山さんにお聞きしました。

☆長寿の秘訣は?

いつの間にか自然と百歳になっ  
たな。何でも食べることかな。  
お寿司が大好き。

☆ゆうゆう村の生活はどうですか?

みんな良くしてくる。楽しいよ。  
☆したいことは、

はよう家に帰りたいな。

昔はぶどう作りをしていたよ。

大正、昭和、平成、令和と生きてこられた春子さん。来年、再来年...とまたお祝いしましょうね。



## おしらせ

### ☆四月分の利用料支払いについて

ご利用料の支払いは、通常は毎月五日〜十五日ですが、四月分につきましては、**五月九日(月)〜二〇日(金)**とさせていただきます。よろしくお願ひします。

### ☆靴下について

柄物で内側に糸が出ている靴下を履いて、糸が足の指に絡まって血行障害を起こした方がありました。柄物の靴下は控えていただき、無地の物をお願いします。詳しくは職員にお尋ねください。



靴下の内側

ゆうゆう村 俳句・川柳

散る桜 惜しみつつ呑む 残る酒 大河猪己男

花吹雪 浴びて立ち行く 一里塚 妹尾昌美



編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一三

TEL(〇八六六)三三〇六六六

FAX(〇八六六)三三〇六六五

発行日 令和四年四月一日

# 通所リハビリ



4月の壁画「満開のしだれ桜」



四枚の絵を重ねて立体絵が出来ました



リハビリ機器を使って筋力アップ



## リハビリ室での様子



プランターの草取りを  
してま〜す。今年は何  
を植えようかな？



ジグソーパズルで脳の活性化



メモをとりながらリハビリに  
ついて勉強中★



拘縮について考えよう

リハビリ室より



### 拘縮とは？

なんらかの原因により関節が正常な範囲で動かなくなってしまった状態です

例えば



### 拘縮の主な原因は？

- ・痛み ・むくみ ・麻痺
- ・骨折 ・火傷 ・寝たきり

長時間関節を動かさない

筋の短縮

拘縮

### 拘縮を助長させるもの

- ・同じ姿勢でいる時間が長い…寝た姿勢でも筋肉は働いているので、同じ姿勢でいると同じ筋のみ活性化する
- ・不安定な姿勢…身体各部位と接地面の間に隙間が空いていると過剰に筋が緊張し続けます
- ・強引に関節を動かす…速い速度や、関節の遠い所だけを持って動かすと筋緊張が高まります

### 拘縮を予防するためには、ポジショニングは有効な方法です

ポジショニングとは、クッションなどを活用して身体の様々なところへ設置し、目的に適した姿勢を安全で快適に保持することです。

#### ポジショニングの効果

1. 持続的に関節（筋肉）が伸張される
2. 安定した姿勢により筋肉の緊張を抑える
3. 人に触られる不快刺激が無いので筋肉が緩む
4. 体位変換とともにポジショニングも直すため、同じ姿勢を防止する



4月より勤務しています。  
ディズニー大好きな「ばーば」です。コロナが一日も早く落ち着いて、家族皆でディズニーランドにまた行きたいと思っています。笑顔で元気に頑張ります。  
看護師 藤村順子

じゅうぞ  
よろしく

### 新人職員紹介



皆さんの少しでもお力になれたらと思っています。趣味は寝ること。焼き肉が大好きです。  
よろしくお祈りします。  
介護福祉士 田中 望

