



厳しい寒さは残るものの、暦の上では春を迎えました。これから暖かくなり鳥のさえずりや色とりどりの花を見るのが楽しみです。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスのオミクロン株が猛威をふるっておりますが、ホーム内では換気・加湿を行いながら入居者様に日々を楽しく、安心して過ごして頂けるようにスタッフ一同工夫をしております。

まず、12月はインフルエンザの予防接種を実施しています。新型コロナウイルスの3回目ワクチンは1月末～2月初旬で全員が完了の予定となっております。

冬至の日にはゆず湯をおこないました。ほくほくのかぼちゃをお煮物にして頂きました。そして、24日のクリスマスには、クリスマス会(忘年会)を行いました。地域にあるお店に注文したお刺身や、唐揚げや煮物が入ったオードブルを昼食に提供し、皆様「美味しそう。ごちそうやね。」と大変喜ばれ、お腹いっぱいになるまで沢山召し上がりました。好まれる方はビールも楽しまれており、会の最後クリスマスケーキを見せると、「甘い物は別腹。」と全員召し上がりました。食後のレクリエーションでは、例年行っているカラオケは飛沫の恐れがある為避け、クイズや小さなポンポンをクリスマスツリーに投げ身体を動かしながら飾り付けをしました。皆様のご様子から、とても良い会になったように思います。

クリスマスが終わればあっという間にお正月。ホーム内では1か月かけて大掃除を行い、画用紙で門松を制作し、新年を迎えました。元旦には、お屠蘇とおせちを提供し、お正月を味わって頂きました。その後、季節の飾り物として施設内に設置している、小さな神社(段ボール製)に初詣をされました。あわせてくじ引きも行い、大吉が出ると「おお～やったやった！」と大変喜ばれておりました。2日には書初めを行い、おもち、正月、初夢など、思い思いに書いておられました。

他には、3時に召し上がるおやつをスタッフと入居者様と混ぜたり、焼いたりして作りました。ご自身で作ったおやつを召し上がった時は「おいしいね～」と他の方と談笑しておりました。1月の末には、初めての試みとして、味噌作りにも挑戦しました。以降もおやつ作りや行事を楽しんでいただけるように、企画して参ります。そして2月はバレンタインデーです！次回のグループホーム新聞にて2月レクリエーションの報告があるかもしれません。その時までお楽しみに！！

依然と収束の兆しが見えない感染症に、緊張感のある日々が続いておりますが、入居者様の安全を守る為、スタッフ一同感染対策を行ってまいります。そして、食前の手洗いうがい、アルコール消毒に、入居者さまにもご協力頂いて、一致団結して新型コロナウイルスに負けなようにして参ります。

皆様も、どうぞお身体に気をつけて日々をお過ごし下さいませ。

令和4年2月 K・A

新入居者紹介

T様 95歳



どうぞ
よろしく
お願いします

新スタッフ紹介



ホーム
の
ようす



クリスマス会



お正月🍴



おさんぽ



味噌作り



皆様、美味しくなるように一生懸命に頑張りました!!! 出来上がったら食べるのが楽しみですね



第5回 にゅーサポコラム

「ふくらはぎは第2の心臓」

立春を迎える2月ですが、まだまだ真冬日を記録することもあり寒さが厳しい季節です。寒さで身体の血流が悪くなりやすい時期でもあり、足がむくみやすい状態の方も少なくないでしょう。そんなときには「ふくらはぎ」のケアが有効です。通常、ふくらはぎの筋肉がポンプとなって、血液を押し上げて心臓に血液を戻しています。こうしたことから、ふくらはぎは「第2の心臓」といわれています。座りっぱなしや体を動かさないでいると、このポンプの働きが弱り、血行不良となりむくんだり冷えたりする原因となります。そこで、ふくらはぎの状態をセルフチェックしてみましょう。

□両手の親指と人差し指で作った輪っかにふくらはぎが入る（イラスト参照）

→筋肉量が減ってきている可能性あり

□ふくらはぎを指で押して離すと、指の痕が3秒以上戻らない

→むくんでいる原因を把握する必要あり

□ふくらはぎがぶよぶよ、ふにゃふにゃで柔らかい

→ポンプ作用が機能していない可能性あり

□手のひらで触ると冷たく感じる

→慢性的な血行不良が生じている可能性あり

ひとつでも当てはまったら改善が必要な状態です。

一番手軽な方法は、ふくらはぎをもむことで、ポンプ機能のサポートとなり、全身の血流が良くなります。ふくらはぎは、かすので、上肢の末端の刺激にもなって一石二鳥です。座っている時には、かかとを上げ下げする運動（イラスト参照）をこまめに行ってください。ふくらはぎを構成する大きな筋肉である「ヒラメ筋」を動かすことになり、ポンプ機能をさらに強化できます。

※血栓や静脈瘤が心配な方またはすでにある方は医師に相談が必要です。

食事に関しては筋肉の材料となる「たんぱく質」や血行促進作用のある「ビタミン E」をしっかり取ることも大切です。たんぱく質が足りないと血中のアルブミンという成分が少なくなり、浸透圧の原理で水分が血管外に出てしまい、むくみにつながります。ビタミンEは緑黄色野菜や卵、ナッツ類、大豆などに多く含まれており、アンチエイジングのビタミンとも言われておりこちらも一石二鳥です。ふくらはぎのケアは、いつでもどこでもできる手軽なものです。ぜひ日常に取り入れてみて下さい。

株式会社 NewSupport様より

