

横浜市総合保健医療センター

しらさぎ通信

理念:「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

第179号

■発行日:令和 2年 11月

■発行:指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 伊藤未知代

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

☎045(475)0103 Fax.045(475)0101

12月の行事食

12月11日(金) 郷土料理:茨城県(昼食)

親子丼 菜の花の梅肉和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)
フルーツヨーグルト

12月21日(月) 冬至:南瓜料理(夕食)

12月24日(日) Xmas デイナー(夕食)

パセリライス 鶏肉の赤ワインソース掛け ポテトサラダ
ミネストローネ フルーツカクテル

12月25日(月) Xmas ケーキ(おやつ)

12月31日(木) 年越しそば(昼食)

年越しそば 金銀豆腐 フルーツ(オレンジ)

どんぐりや落ち葉など、散歩道で足元の景色を楽しめる季節になりました。

日中は、過ごしやすい気温の日もございますが、11月は霜月。霜が降るほど寒くなったことを表し、11月7日「立冬」を過ぎて暦では冬となりました。

寒暖差でお身体のリズムを崩さぬよう、上着などで調整をして、ご自愛くださいませ。

風邪予防のため、うがい・手洗いを忘れず、体をよく休め、温かくすることを心がけましょう。

職員紹介



篠原主任 齋藤副主任

介護支援専門員で看護主任の 篠原綾子 です。

介護支援専門員になり 3 年目になります。私の業務は主に、介護老人保健施設の中で皆様が安全に安心して生活を送っていただくためのプラン作り及び、介護老人保健施設の目的の一つでもある在宅復帰 に向けて、多職種で連携協働し支援していくことです。ご利用者様や ご家族様が少しでも不安なく、安心してご自宅で生活していただけるお手伝いができれば・・・と思い仕事に取り組んでいます。まだまだ未熟な点も多く日々勉強ではありますが、皆様に支えられ充実した 毎日を送っています。

日増しに寒さが身にしみるようになりましたが、今年はインフルエンザだけでなく新型コロナウイルスも心配です。ご家族様も体調に十分お気を付けください。

皆さま、こんにちは。しらさぎ苑通所リハビリで介護副主任をしております 齋藤育代 と申します。

サッカーワールドカップが 日本・韓国 で開催された年に入職し、今年で 18 年目になります。

通所リハビリテーションでは 送迎車乗車時に「ご本人と ご家族の体調確認・マスク着用・手指消毒」、施設内では「手洗い・使用した物品の消毒・テーブル席の対面中止・換気など」を徹底しながら、新型コロナウイルス感染防止対策に努めております。まだまだ外出を自粛されるご利用者さまも 多い中ですが、通所リハビリにいらした時は、個別リハビリや体操で楽しく身体を動かす機会がつかれるよう支援していきたいと思っております。よろしく願いいたします。

11月のご様子 ** どんぐりリース作り **



朝顔の種や
蓼を使用





～ リハビリテーション通信 秋号 ～



足の力がつけば、歩けるの？

《歩くために必要な力とは…》

「足の力が弱くなったから、歩けなくなった。」といった話をよく耳にします。たしかに、歩く為には足を使うので、足に筋肉がついていた方がよく歩けます。ただ、歩くことは全身運動です。歩く為には足の力の他に、“立っている”という重力に抗した姿勢を保持する為の体幹筋力や姿勢調整力、歩く際の重心移動などを可能とするバランス力など、複合的な能力が統合的に働いていることが必要になります。この為、「足に筋力がつけばよい。」という訳ではなく、同時にバランス力や体幹筋力なども養う必要があります。

《歩くことと認知機能面》

更には、身体面ばかりではなく、認知機能面へのアプローチも大切です。日常生活の歩く場面では“足を片足ずつ前に振り出す”だけではなく、歩きながら周囲の環境情報へも注意を払う必要があります。周りの情報を読み取って、前から人が来るのであれば、相手の動きとは逆方向に動く。信号機をみて、渡れるだけ時間が残っているか、頭の中で計算をする。曲がり角を間違わない。後ろから来る自転車の音に気が付く。私たちはこのようなことを瞬時に処理しながら歩いています。人は一度に注意できる情報量に限りがあります。その為、携帯電話をいじっていたり、ヘッドホンで音楽を聴きながらの“ながら歩き”だと、ふと人にぶつかりそうになったり、曲がり角を曲がり損ねるといったことが起こります。そんな経験ありませんか？

リハスタッフはこうした認知面も含んだ身体面の機能維持改善を目指してプログラムを立てています。

しらさぎ苑リハビリ職



神奈川県においても、新型コロナウイルス新規感染患者数が過去最多と報道がありました。

気温、湿度が下がってきておりウイルスが活動しやすい環境です。

今月は、感染対策に関する研修に参加した職員による伝達講習会を行います。

研修では、手洗いとマスク、3密を避けることが「濃厚接触者にならないための基本的な行動」とお話がありました。今後も職員一同、気を引き締めて感染症防止対策に取り組んで参ります。

