

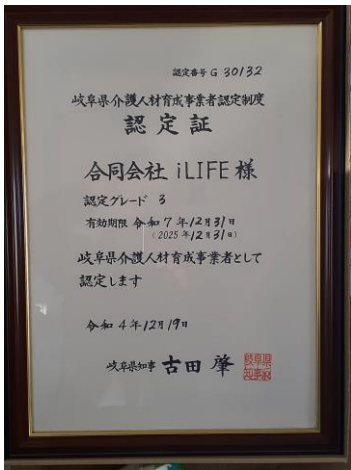
じんわりだより

令和5年～冬号～

No.004

～秋から冬のデイの様子～

★ 岐阜県から「ぎふ・いきいき介護事業者」として認定
されました！



岐阜県では、介護人材の育成及び職場環境の改善に積極的に取り組む介護事業者を「ぎふ・いきいき介護事業者」として認定・公表しています。当事業所では、「運営・人材育成・職員の定着促進」を評価され、認定されました 🏆

★ 毎年恒例の貼り絵と柚子湯、門松も！

可愛い
卯ちゃん完成！



柚子湯で
風邪予防と
邪気祓い 🍊



職員紹介



遠山 朝乃
とおやま あさの

所 属：訪問看護

出身地：恵那市

趣 味：音楽を聴く 漫画を読む

自己PR：2014年、仁瑞浪の訪問看護が始まった時から勤務している古株です。皆さんとお喋りする事が好きです。早く、以前のように何も気にしないでお話できる日が来ると良いなと思っています。



加藤 憲人
かとう のりひと

所 属：デイサービス

出身地：瑞浪市

趣 味：スイーツ作り

自己PR：お喋りが大好きで、明るく元気なのが取柄です。利用者様の笑顔、元気な姿に励まされながら日々奮闘中です。利用者様の気持ちに寄り添ったケアを心掛けています。



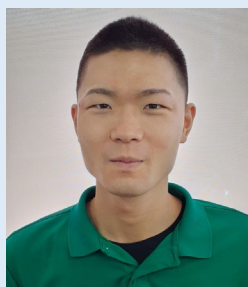
渡邊 加余子
わたなべ かよこ

所 属：デイサービス

出身地：多治見市

趣 味：3人の暴れん坊とヘラクレスオオカブトのお世話

自己PR：自宅での生活のやりやすさをお手伝いする厳しめの作業療法士です。体操の声の大きさには誰にも負けません。皆さんに「運動したくてしかたない！」とだけ思っていたらいいように案を練っています。



景山 仁史
かげやま ひとし

所 属：訪問看護

出身地：瑞浪市

趣 味：ロードバイク（毎週末100km程走っています）

自己PR：仁で勤務して4年目になります。最近1歳半になった娘が可愛くて仕方ありません！家族の時間、皆さんとの時間、自分の時間、全部を大事にして過ごしていきたいと思っています。



❁冬のほのぼのコラム❁



冬に流行しやすい感染症

○コロナウイルス(年中流行)

<感染経路>飛沫感染・接触感染・エアロゾル感染

<症状>発熱・咳・倦怠感・味覚または嗅覚障害・咽頭痛・頭痛・下痢・呼吸苦・息切れ・
運動障害・胸部痛

症状が重篤な場合は、直ちに医師の診断を受けて下さい。

○インフルエンザ

<感染経路>飛沫感染・接触感染

<合併症>肺炎・脳症・中耳炎・心筋炎・筋肉痛

<症状>悪寒・頭痛・高熱・倦怠感・咽頭痛・咳・鼻汁・嘔吐・下痢

○感染性胃腸炎(ノロウイルス)

<感染経路>飛沫感染・接触感染・経口感染(便中や吐物に多量に含まれる)

<症状>嘔吐・下痢(突然始まる事が多い)

感染症を予防するには4つの事を大切にしましょう。

①手洗い・消毒をする。②咳エチケットを守る。③栄養・睡眠をしっかりとする。

④症状がある時は早めに病院へ受診し、外出をしないようにする。

以上を守り、健康に冬を過ごせると良いですね。

1月になり寒さも増してきました。3つの首を温めて、身体を守りましょう。

3つの首→【首】【手首】【足首】

3つの首は体中をめぐる血管が集中しているのです。温めると身体がぽかぽかするのです。

【首】ネックウォーマーを付けたり、ハイネックの服を選びましょう、

【手首】外出する時は手袋をつけましょう。

【足首】締め付けない厚手の靴下・レッグウォーマーをつけると良いでしょう。

3つの首を温めて身体ぽかぽか！！



理学療法士：大石の体力測定講座

今回の講座は、3か月に1回行われている体力測定の意味と、その結果から考えられる事に関してお話をします。主に行っている4つのテストの説明をします。

①握力テスト

握力測定は、全身の筋肉量の目安になると言われています。男性は26kg以内、女性は18kg以内ですと、生活に支援が必要となるレベルとされています。



②5m歩行テスト

5mを何秒で歩行が出来るかを測定するテストで、歩行能力を評価をする事が出来ます。

- ・ 5秒以上：横断歩道を渡る事が出来ない
- ・ 6.2秒以上：転倒リスクが高くなる

③Time Up & Goテスト

椅子に腰かけた状態から立ち上がり、3m先で折り返し、再び着座するまでに何秒かかるかを測定するテストです。歩行能力だけでなく、起立・着座能力、方向転換能力も評価をする事が出来ます。

- ・ 11秒以内：自立歩行レベル
- ・ 11～19秒：ほぼ自立歩行レベル
- ・ 20～30秒以内：歩行が不安定
- ・ 30秒以上：歩行障害有り



④30秒椅子立ち上がりテスト

30秒間で椅子から何回立ち上がる事が出来るかを測定するテストです。足腰の筋力を簡便に評価する事ができます。

※本来は両腕を胸の前で組んで行うテストですので、下記の数字は椅子や机につかまらずに行った回数です。

男性で17回未満、女性で15回未満ですと、足腰が弱っており、転倒リスクが高くなると言われています。



以上となります。上記の数字を参考に運動を頑張って頂ければと思います。注意事項としましては、脳や神経のご病気の既往がある方はなかなか良い結果を出すことが難しいかもしれません。そのような方は、3か月前、半年前の自分に負けないように頑張って頂けたらと思います。