

# じんわりだより

令和4年～秋号～

No.003

## ～夏から秋のデイの様子～

★ 瑞浪高校の学生さんが職場体験に来てくれました！



笑いながらも  
真剣勝負 🔥



利用者様と地下道の  
掃除をしてくれました ✨

★ 職員・利用者様と救急救命訓練！



いざという時のために  
皆さん真剣に学びました！

# 職員紹介



安藤 貴子  
あんどう たかこ

所 属：訪問看護

出身地：土岐市

趣 味：電子ピアノ 脳トレの為に少しずつ引いています

自己PR：仁に就職して8年目を迎えました。スタッフが増えていい刺激をもらっています！皆さんが少しでも快適に過ごせるようにお手伝いさせてもらいたいです。



大西 雅之  
おおにし まさゆき

所 属：訪問看護

出身地：瑞浪市

趣 味：オンライン小説の読書

自己PR：ご自身での活動が少しでも長く継続できるように支援させて頂ければと思います。痛みや動きにくさの本当の原因を少しでも解消できるよう指導、支援させて頂きます。



登 朋子  
のぼり ともこ

所 属：デイサービス

出身地：瑞浪市

趣 味：我が子のスポーツ観戦

自己PR：仁にお世話になり、令和5年の仕事始めで3年目になります。まだまだ足りない事だらけですが、皆さんと楽しい時間を過ごさせて頂けたらと思います。よろしくお願いします。



平子 誠也  
ひらこ せいや

所 属：訪問看護

出身地：福島県

趣 味：旅行、ボルダリング

自己PR：今年の9月より勤務させて頂いています。お身体の不調や悩み事があれば、お気軽にお声がけ下さい。





## 秋のほのぼののコラム



朝・晩と涼しくなり秋らしい時期になってきて、もうすぐ冬になりますね。季節の変わり目は、気温の差によって自律神経が乱れて、食欲不振や怠さ等の体に様々な不調が現れます。毎日の生活習慣を整えて、体調不良を予防、改善するよう気をつけましょう。

- ①適度な運動をしましょう。自分の体調、レベルに合わせて無理のない運動をしましょう。
- ②ゆっくり入浴する。38℃程度のぬるめのお湯につかりましょう
- ③良質な睡眠をとる。
- ④1日3食バランス良く食べる。食事は健康な体作り、エネルギーを生み出すのに欠かせません。体を温めるスープや汁物を献立に加えて、食事から冷え予防する事も効果的です。しょうが・大葉・香味野菜・カレースライス等は食欲増進効果があります。

秋は、根菜・イモ類・キノコ類・サンマ等おすすめです。

又、高齢になると喉の渇きを感じにくくなる為、脱水症状に気をつけて、こまめな水分摂取を心がけましょう。

### 残り物の野菜でコンソメスープ

材料:ジャガイモ、玉葱、人参、カボチャ、しめじ、キャベツ、カブ等(冷蔵庫の残り物の野菜なんでも可)→細かく切る  
ウインナー又はベーコン→細かく切る  
コンソメ 3 個、水 900~1000ml



鍋に900~1000mlの水を入れ沸騰させる。上記の材料を全て投入し、コンソメ顆粒3個入れアクを取りながら煮る。カボチャを入れる事で甘みがプラスされて美味しいスープが出来ますよ。

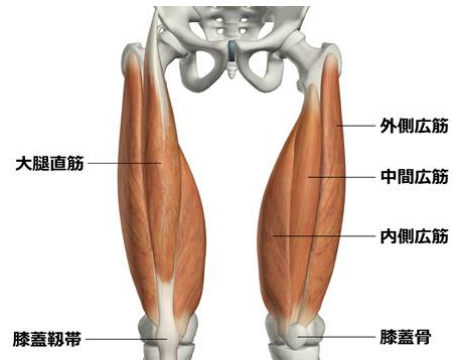
牛乳を少し入れれば、クリーミーなスープになります。

# 理学療法士：大石の筋トレ講座

大事な筋肉トップ3の内、今回は「大腿四頭筋（だいたいしとうきん）」の説明と、筋トレ方法を紹介します。

## 大腿四頭筋とは？

大腿四頭筋は、腿の前面にある筋肉で膝を伸ばす作用があります。名前の通り四つの筋肉の総称です。大腿四頭筋が弱ると、膝折れをするなど膝が不安定になります。



## 座位での筋トレ方法

- ・背筋を伸ばし、膝を伸ばします。伸ばす際、爪先を上げるとより効果が高いです。背もたれを使わずに出来るとさらに良いです（※体を丸めないように！）。
- ・1セット10回程度で大きくゆっくりと、疲労を感じるまで行います。左右交互に行っても良いです。



## 座位での筋トレ方法②

- ・椅子座位から、テーブルや手すりを使用して立ち座りを反復します。
- ・1セット10回程度でゆっくりしっかり背筋・膝を伸ばします。疲労を感じるまで行います。
- ・出来る方は、腕を胸前で組んで行くと、手の力が使えないために筋トレ効果が高いです。
- ・座面が低いと力がいらしますが筋トレ効果は高いです。座面が高いと筋トレ効果は下がりますが楽に行えます。クッションなどで自分に合った高さ調整をしましょう。
- ・転倒の危険性がほぼ無く、自宅で出来る足腰を鍛える運動としては最強です。 前回説明した「大殿筋」も鍛える事が出来ます。

