



# じんわりだより

令和4年～春号～ No.001

## デイサービスの様子

地下道にて  
階段昇降

個別訓練

TRX

固定式自転車



屋外歩行

お家で桜を見に歩いて  
行けたよ



絵手紙

余暇活動

ぬり絵



# 職員紹介



則武 寿恵  
のりたけ としえ

所 属：訪問看護

出身地：土岐市

趣 味：子供と遊ぶこと おしゃべり

自己PR：お話大好き、基本プラス思考です。皆さんの健康観察を中心に過ごして頂けるよう援助させて頂きたいと思っています。いつでもお声がけ下さいね。



鰐部 久子  
わにべ ひさこ

所 属：訪問看護

出身地：高山市

趣 味：旅行（今は孫とのテレビ電話が楽しみです）

自己PR：年齢はご想像にお任せします。笑顔で利用者様のお役に立てるよう頑張ります。世の中コロナで大変ですが負けずに頑張りましょう！



渡邊 亮子  
わたなべ りょうこ

所 属：訪問看護

出身地：多治見市

趣 味：音楽を聴く・植物を育てる

自己PR：色々とお話をして笑うことが好きです。利用者様が一日快適に、そして笑顔で過ごせるようお手伝いさせていただきます。よろしく申し上げます。



中島 涼太  
なかじま りょうた

所 属：デイサービス

出身地：土岐市

趣 味：野球・トレーニング・漫画・飲みに行くこと

自己PR：まだまだ介護職経験は浅いですが、一人一人の利用者様の体調面や身体状態を把握し、日々努力して頑張っていきます！利用者様との会話を大事にし安心して貰えることを大事にしています。





# 春のほのぼののコラム

春の果物と言えば…苺を思い浮かべる方が多いと思います。大人でもテンションのあがるフルーツですよ。

苺は甘くて美味しいですが栄養も満点。ビタミンCが豊富に含まれており、1日に6～7粒で1日に必要なビタミンCを補える程です。

ビタミンCは、美肌作りや風邪予防にも効果が期待できる栄養素です。また食物繊維も含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できます。



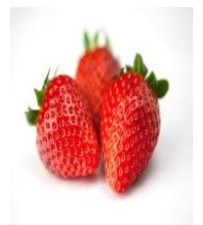
苺を使った苺のスムージーの簡単な作り方を紹介

- ①牛乳(か豆乳)200ml
- ②冷凍苺100g
- ③ヨーグルト100g
- ④はちみつ大さじ1杯(もしくは砂糖好みの量で)

材料を番号順にミキサーに入れてスイッチを入れ、20秒カウントしたら出来上がり。

4・5月は季節の変わり目で体調を崩す高齢の方が多いです。食欲不振から脱水になりやすいため、ビタミンC豊富な苺のスムージーでも飲んでみてください。

摂取しやすいゼリーやゼリー飲料もおすすめです。



# 理学療法士:大石の筋トシ講座

全身には約600の筋肉がありますが、全てを鍛える事は中々難しいです。しかし、筋肉には鍛えた方が良い優先順位があると思っています。そのトップ3は「腸腰筋(ちょうようきん)」、「大殿筋(だいでんきん)」、「大腿四頭筋(だいたいしとうきん)」の3つの筋肉です。今回は「腸腰筋」の説明と、筋トシ方法を紹介します。



## 腸腰筋とは？

腸腰筋は、背骨から骨盤や腿の付け根の骨に付く筋肉です。太ももを前に持ち上げる役目と、腰が曲がる事を防ぐ役目があります。そのために、歩行や姿勢に大きく関わります。個人的に一番大事な筋肉です。

## 座位での筋トシ方法

- 背筋を伸ばして良い姿勢をとります(骨盤を立てる)。
- 大きくゆっくりと左右交互に腿を上げ下げします。
- 1セット10回程度で、疲労を感じるまで行います。
- 腹筋も鍛える事ができます。



## 仰向けでの筋トシ方法

- 上げない方の足は膝を立てます(立てないと腰を痛めやすいです)。
- 大きくゆっくり腿を上げ下げします。
- 1セット10回程度で、疲労を感じるまで行います。
- 腹筋や腿の筋肉(大腿四頭筋)も鍛える事ができます。

