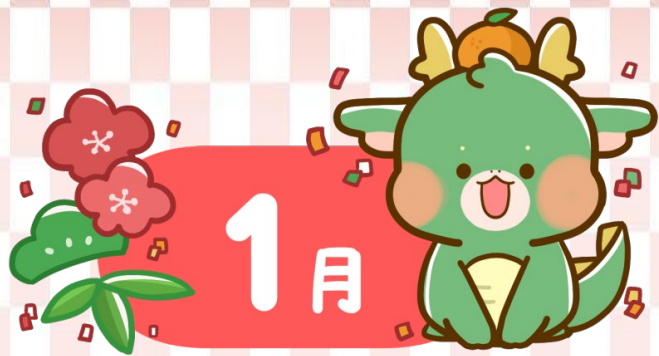


# 仁じんわいだより

～令和6年春号 No007～



新年あけまして  
おめでとうございます！  
今年もよろしくお願ひいたします！



今年辰年ですね！ご利用者さまにて可愛い辰のちぎり絵が完成しました。  
昇る龍のように健康運気もアップ！！仁のデイで元気に運動しましょう。



毎年恒例行事

ぽかぽかぽか～

柚子湯で風邪予防と  
邪気払いをしました！





# 職員紹介



## January



佐藤 恵子  
さとう けいこ

所属: デイサービス

出身地: 瑞浪市

趣味: クロス・ステッチ

自己PR: 週3のお仕事です。昼食の時間を楽しんでいただければ嬉しいです。



金沢 愛子  
かなざわ あいこ

所属: デイサービス

出身地: 恵那市

趣味: 旅行・雑貨屋巡り

自己PR: いつもありがとうございます♪皆様のおかげでいつも楽しく働いています。これからも楽しくお話できたら嬉しいです。今後ともよろしくお願ひ致します。



伊藤 里香  
いとう りか

所属: 訪問看護

出身地: 土岐市

趣味: 音楽鑑賞

自己PR: みなさんのお話や笑顔を見ていつも元気をもらっています。見かけたら気軽に声をかけてくださると嬉しいです。



中村 ちなみ  
なかむら ちなみ

所属: 訪問看護

出身地: 中津川市

趣味: 美味しいものを食べること 寝ること

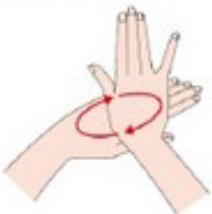
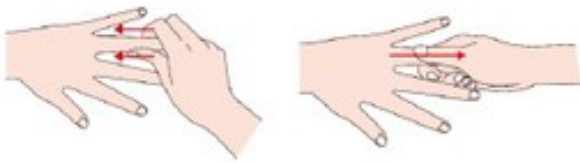
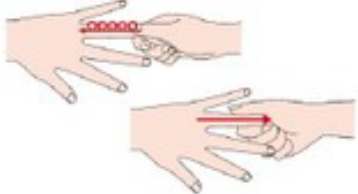



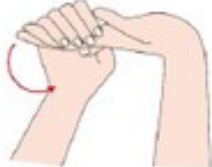
自己PR: おしゃべりが大好きな看護師です。まだまだ未熟ですが、利用者様に寄り添ったケアを心掛けていきます。お気軽に話しかけてください!! よろしくお願ひします。



# ハンドマッサージ

効果 手のツボの刺激  
血行促進  
冷え性の予防  
疲労回復  
リラックス効果



<p>① 手全体に円を描くようにのばします。</p> 	<p>② 指の側面をはさんでさすり、上下をはさんで戻ります。最後は指先を圧迫。</p> 	<p>③ 指を上下にはさみ、らせんを描きながらもみ、側面をはさんで戻ります。爪の根もとを圧迫。</p> 	
<p>④ 手の甲の骨の間をさすります。</p> 	<p>⑤ 手の甲の親指と人差し指の分かれ目のくぼみにあるツボをおします。</p> 	<p>⑥ 手のひら全体に円を描くようにさすります。</p> 	<p>⑦ 手全体をストレッチします。</p> 

ハンドマッサージは様々な効果が期待されます。マッサージを行う際は、ハンドクリームやオイルなどをたっぷり塗って肌の負担を減らしましょう。

手先が冷たいと感じたらハンドマッサージをしてみてくださいね(^^♪

# 指輪っかテストで自分の身体状況をチェックしよう

## 運動・栄養編

パート②

復習

親指と人差し指で  
輪っかを作り

ふくらはぎを囲んでみましょう(右図参照)

- ・ 掴める→サルコペニアの可能性低い
- ・ 隙間ができる→サルコペニアの可能性高い

指輪っかテスト

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



掴めない



ちょうど掴める



隙間ができる

隙間ができる

ちょうど掴める・掴めない

### 栄養状態を確認しよう！

今後、栄養不足によって移動能力が低下する可能性がある

BMI(体重 [kg] / 身長 [m] <sup>2</sup>)

18.5 未満：痩せ

18.5 以上 20 未満：痩せ予備軍

20 以上 25 未満：標準

25 以上：肥満

肩や腰に痛みがある

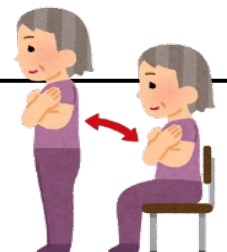
・ YES

栄養状態は保っているが痛みによって移動能力が低下する恐れがある  
関節を保護する意味でも、座って行える運動や足踏み運動を中心に行いましょう



・ NO

サルコペニアや痛みの予防のために筋力トレーニングやウォーキングを行いましょう



たんぱく質を摂取しながら、座って行える運動やウォーキングなどを行いましょう

肉・魚・卵  
大豆など

