

ゆうゆうとぴあ

vol. 28
R2. 5. 1 発行



～ 俳句のご紹介 ～

さやうなら 日脚伸びたねと 手を振りつ
おとろえを 心にきざみ 雛流す
花吹雪 ランチタイムの ケアハウス

(訪問リハビリご利用者 愛ちゃん)

新型コロナウイルスへ

亡くなる率の高いウイルスや細菌、結核の感染を目の前にしても少しも恐いと思ったことはありませんでした。しかし新型コロナウイルスの、常識をくつがえすほどの潜伏期間の長さ、誰でも側にただけで感染してしまうこと、そして感染すると突然増悪、急死させてしまうことなど中国からの第一報とその後に続く報告を聞いて、ものすごい恐ろしさを感じました。ウイルスが日本に入って来たときもう時間の問題は明らかであったため、職員の体調管理としてまず行ったことは、職員の出勤前の体温測定で37.0℃以上の発熱の報告とご家族の体温管理の報告、手洗いうがいの励行、マスクの着用、施設内の換気と湿度を保つ工夫を指示しました。

これは例年インフルエンザ感染時期に行っていることであり、いつもの指示です。さらにこの仕事に携わる者は、一般の職業とは違い崇高な職業であることの自覚をし、いわゆる今でいう3密を避けることを頑張ってもらっています。結果的には感染者はいませんが、37℃前半の微熱でも疑わしいとして解熱後5日間は自宅待機を命じています。緊急事態宣言がでそうな雰囲気はただよい始めた頃に行ったことは、世界中で行っていることですが、1日2回の施設内消毒の励行です。緊急事態宣言発令後もデイケアや訪問リハビリテーションは通常通り行っていますが、リハビリテーションはデイケア・訪問リハビリテーションと入所の担当者を分け、デイケアや訪問リハビリテーションの担当者が入所にあがってこないようにしました。

いよいよ日本中に感染が広がるとともに面会制限から面会禁止となってしまいました。自粛生活の中にご家族のストレスによる崩壊のニュースを見ると、家族というのはずっと一緒にいてはいけないんだなと感じてしまいますが、ゆうゆうで生活している方々は逆に、ご家族に会えない寂しさをつのらせている方々も多数おられ、今回のことで私の考え方が変わりました。ゆうゆうが皆様を支えていたのではなく、いかにゆうゆうがご家族に支えられていたことかを痛感しています。

恐らく大暴れしているこの新参者は夏に少しおとなしくなり、また次の秋冬に猛威を振るうと思います。毎朝の朝礼で職員に話すことは、とにかく自分を守り続けなさいということですので。自分を守れたらゆうゆうを守れます。ご家族と面会ができるようになったときすぐにお会いできるように、2週間以内の発熱がなかったか、3密の条件からできるだけ避けていたかお伺いいたしますので、どうかご家族のかたがたもこれまで通りご自分達をできるだけ守って下さい。

私共は、新型コロナウイルスがすぐそこに近づいたとき、あるいは残念ながら進入したとき、ご利用者の楯となる覚悟と準備はできています。



ケアタウンゆうゆう
施設長 ネルソン祥子

内科認定医
神経内科専門医
リハビリテーション専門医



今季のオススメ献立

4月8日

- ・ タケノコご飯
- ・ アジの塩焼き
- ・ 菜の花の胡麻和え
- ・ 赤だし味噌汁



こんにちは。今年は暖冬でしたが、それでも冬は寒いですね！近頃は春らしい気温になってきたように思います。

そんな春の訪れを感じさせてくれる代表的な食材「タケノコ」。一般的に店頭で目にするタケノコは、孟宗竹（もうそうちく）と呼ばれる竹の若芽です。九州や西日本の暖地では、2月下旬からお店に出始め、全国的には5月下旬まで収穫されます。独特の甘みや香りを持ったたけのこは、新鮮ならば生で、また焼いても炒めても美味しく優秀な食材です。

また栄養もたくさん含まれており、野菜の中でもたんぱく質が多く、甘み・うま味成分のアスパラギン酸・グルタミン酸などのアミノ酸が多いのが特徴です。ナトリウムを排泄する作用のあるカリウムも多く含まれているため、高血圧やむくみに効果があります。今回は他の具材と合わせて炊き込みご飯にしました。沢山食べて体の調子を整えましょう！

栄養科 小島

旬の食材

春にしか食べる事のできない「春野菜」。

春野菜とはフキやタケノコ、タラの芽、菜の花、春キャベツ、新ジャガイモ、新ゴボウなど春に収穫できる栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれるお野菜を指します。この時期にしか食べられないのも特徴で、フキやタラの芽などは食べると

ほんのり苦みを感じることがあります。

春に成長する野菜は害虫から身を守るため「植物性アルカロイド」という成分が出され、これが苦みや独特の香りとなるようです。この「植物性アルカロイド」には、冬の間人間の体内にたまってしまった老廃物を排出してくれるという説もあるそうです。

旬の食材だからこそ、おいしくいただきたいですね！

あさがお・ききょう 佐々木

カンタンおやつ

ホットケーキミックスでどら焼き

【5個分】

- 卵...1個
- みりん・蜂蜜...各大1
- 水...大3
- 醤油...小1/3
- ホットケーキミックス...100g
- 市販の粒あん...適量
- サラダ油...適量



- 1.ボウルに●を入れてよく混ぜる。
続けてホットケーキミックスも加えて更に混ぜ、そのまま5分置く。
- 2.フライパンにサラダ油を薄く伸ばして弱めの中火にかけ、1の生地を同じ大きさになるよう流し入れて焼く。(約7cm大)
表面がプツプツし、いい焼き色がついたら裏返して更に1分焼く。*2回目以降は焼き色が早くつきます！
- 3.粗熱が取れたら粒あんをサンドする。

はちみつを入れることで生地がしっとりします！
イチゴなど季節の果物を挟んでもいいですね♪



入所ユニットクリスマス会



クリスマスクイズ大会

問題に真剣なサンタさんが
勢揃いしました♪



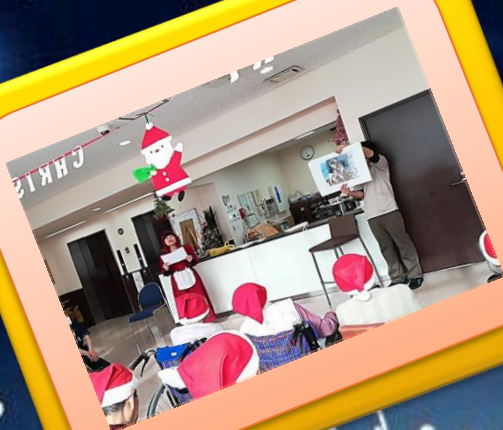
ピンポンッ♪

音とともに、勢い
よく解答が飛び交
っておりました!



クリスマス紙芝居 「マッチ売りの少女」

マッチ売りの少女
ご本人登場!
皆さん釘付けでした☆



デイケアクリスマス会



ビールにジュース
おつまみにクリ
スマケーキ!
美味しかったな♪



職員もコスプレ
頑張りました◎



トマトのお兄さん
ライブ♪



ビンゴ大会は
とても盛り上
がりました





令和2年書初め展



たくさんの作品がロビーに飾られました。上は入所の方、下は通所リハビリの方の作品になります

令和

今年も1月6日～1月20日まで書初め展を開催いたしました。多くの方に書初めを書いて頂き、個性あふれるいろんな作品が飾られました！ご家族様にご面会に来られた時は、作品をほめて頂いたことも多々ありました。通所リハビリテーションの方の作品の中には、毎年書いてきていただいている方がおられて、その作品を待っていて下さる方もいらっしゃいます。入所・通所リハビリテーションどちらもいい作品ばかりでした！！



腰痛・肩こり体操教室



今年度の1月に前回に引き続きリハビリテーション部主催の腰痛・肩こり体操教室を開催しました。前回は腰痛体操でしたが、今回は腰痛の次に訴えの多かった肩こりの体操に着目！
ゆうゆうの職員さん方を対象に楽しく肩こり・腰痛体操を一緒に行ってみました！
今回は新しく行った肩こり体操教室の様子をお伝えしていきます！



最初に、「前回の腰痛の復習」、
「腰痛・肩こりの退治3箇条」を学びました。

- ① 「腰痛・肩痛には安静」は間違い！？
→いい姿勢の重要性
- ② 「腰痛・肩痛は怖くない」ことを理解する！
→痛みとの付き合い方を変える
- ③ Let's エクササイズ!!



肩こりとは…

頭と首、肩を支えている筋肉、首及び肩甲骨周りの筋肉が緊張して硬くなり、こりや痛みを不快に感じる状態を言います。

肩甲骨を動かすことで血液循環がよくなり、肩こりが良くなります。

肩こり体操（こんな体操をやってみました！）

肩甲骨周りのストレッチ

硬くなった肩甲骨まわりを大きく動かしましょう

①肩に手を当てる



②両肘を上にあげる



③肘を横に開く



ゆっくり5~10回

<注意事項>

人により肩こり・腰痛の原因は異なります。分からない事があれば、気軽にリハビリスタッフにお声掛け下さい。今回紹介した体操は「痛気持ちいい」程度の感覚であれば良いですが、強い痛みを感じたりする場合は中止して下さい。



桜を見にお散歩に出かけました！！



華やかな駐車場
になりました🍷



新型コロナウイルスの影響により、開催を予定していた桜祭りが中止になりました…。

ですが、どうしても利用者様に満開の桜を見て頂きたく各フロアごとにお散歩を致しました！お散歩に出かけた皆様は桜を見るなり笑顔になりました☆まだまだ、感染症が広まりそうですので、お体に気を付けてお過ごしください！！



〒349-0142 埼玉県蓮田市南新宿 994-1

TEL:048-765-2525 FAX:048-765-0202

HPIはこちら ⇒

ケアタウンゆうゆう

検索

Twitter ⇒

@yuyukoho



医療法人 名圭会

介護老人保健施設ケアタウンゆうゆう

