あなたの笑顔が見たいから

ゆずりは通信！

YUZURIHA NEWS

Vol.50

春 号

令和８年４月

当施設内の日ごろの取り組みや、
利用者様の活動の様子などを
紹介します。

contents

●通所リハビリテーション
●入所
春の行事紹介…… Ｐ１．２
●リハビリテーション
腰痛予防……Ｐ３
●事務所だより
福祉総合学習・社員研修……Ｐ４
●栄養
春の行事食のご紹介……Ｐ５

医療法人社団 誠心会
介護医療院ゆずりは
〒861-4232
熊本県熊本市南区城南町高1099番地
TEL.0964-28-6311
FAX.0964-28-6313
URL http://yuzuriha-k.or.jp/

通所リハビリテーション

春の行事紹介

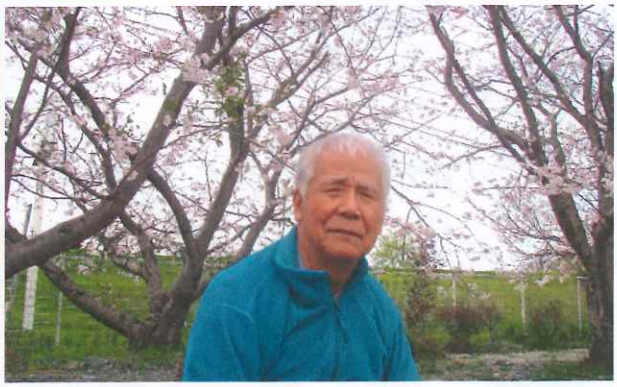
通所リハビリテーション部では、2月3日の節分に豆まきを行いました。利用者様が丸めた新聞を鬼に変装したスタッフめがけて投げていただきました。

「ストレス発散になった。」「たくさん笑って楽しかったー!」と盛り上がっていただきました。おやつに出た鬼のカップケーキも好評でした。

ゆずりはの桜は、3月30日頃から咲き始めました。屋外歩行訓練と季節を感じることを目的に桜の木まで歩きました。少しずつ咲き始めた桜に、皆さん笑顔で眺めておられました。

節分

お花見



入　所

春の行事紹介

今年の２月もゆずりはに怖い鬼がやってきました。最初は驚かれる様子もありましたがすぐに笑顔に変わり、鬼退治に夢中になっておられました。これからも皆様にたくさんの福が訪れますように。

３月26日には3階で実習生の子による書道パフォーマンスを実施しました。

半紙の色付けも入居者様と一緒に行いましたが皆さん目をキラキラさせながら見られていました。半紙には入居者様の好きな言葉を書いてもらい、出来上がった作品を見て拍手！笑顔あふれる空間になりました。

そして待ちに待った４月。ゆずりは敷地内の桜が見ごろを迎えました。心地よい風が吹く中、入所者様と一緒に桜を見にいきました。短い時間ではありましたが、春の訪れを感じながら穏やかなひとときを過ごされ、皆様の笑顔がとても印象的でした。

これからも季節を感じる行事を大切にしながら、入所者様にとって心豊かで楽しい毎日となるように努めてまいります。

お花見

豆まき

書道パフォーマンス

リハビリテーション

腰痛　～今日からできる腰のケア～

腰痛の発生要因は？

① 姿勢や動き
・長時間同じ姿勢をとることで、腰の筋肉がこわばり腰痛が出現する。
・腰を曲げた状態で重い物を持ち上げると、腰の筋肉に負担が生じ腰痛が出現する。

② 環境
・気温及び室温が低い環境では、全身の筋肉がこわばり腰痛が生じる危険性がある。
・狭くて窮屈な環境では、姿勢の変更が難しく腰痛が生じる危険性がある。

③ 年齢や性格
・年齢を重ねると筋力や体力の衰えが生じ腰痛に繋がる可能性がある。
・無理をしてしまう性格だと腰が痛くても休むことができず腰痛が増悪する危険性がある。

腰痛予防のポイント

① 適度に姿勢を変えることを意識し、物を持ち上げるときは背中を曲げすぎないように注意する。

② 気温の変化に気を配り、作業及び生活空間を整理し空間を確保する。

③ 適度な運動を行い体の衰えを予防する。疲労している時に無理な行動をしない。

腰痛予防体操

●体操は気持ち良く実施できる刺激と時間で行い、体操中は呼吸を止めないように注意しましょう。

●体操の目的は腰周りの筋肉を柔らかくすること。痛みで筋肉は硬くなるので注意しましょう。

①足を抱える体操（左右 10 秒×3セット）

②腰を曲げる体操(10 秒×3 セット)

事務所だより

令和8年度は高市政権が発足し、物価高対策や経済政策に加え、社会保障制度も大きな変革の年となる事が予想されています。

医療では診療報酬改定の年になっており、医療・介護の機能分化や地域における連携強化が重要なテーマとなっております。

このような社会情勢の中で、当施設でも様々な取り組みを行っております。これまでの取組みがより一層、皆様にとってより良いサービスの提供に繋がるものとして、精進して参ります。

排泄・オムツ研修

～適正な排泄支援のために～

ユニ・チャーム様による、排泄およびオムツ研修を定期的に行っております。

単にオムツといっても、年々開発が進んでおり性能も各段に向上しています。

過去の知識や技術だけでは不十分な面を、専門業者に介入していただきました。本当にあったサイズはどれか？本当に快適に過ごせる当て方はどのような当て方なのか？ベテラン職員・新人職員関係なく研修に参加し日精進しております。

杉上小学校　福祉総合学

～高齢者体験・車椅子体験～

ささえりあ城南様の呼びかけにて、杉上小学校で行われる福祉総合学習へ参加させて頂きました。総勢72名の子供達が、高齢者の疑似体験をしながら階段を登ったり、実際に車椅子を押したり、未来を担う子供達の活き活きとした表情がとても印象的でした。

また私たちも初心にかえる良い機会となり、今後もこのような形で少しでも地域の支援ができればと考えております。

栄　養

行事食の紹介

春の訪れを感じる季節となりました。

栄養課では、入所者様また通所を利用されている方々の健康状態や嗜好面に配慮しながら安心安全なお食事の提供に努めております。これからも毎日の食事が楽しみのひとつとなるよう献立や味付け等工夫を重ねて参りたいと思います。

栄養課

2月　節分　恵方巻き

2月　節分　鬼パンツ蒸しパン

2月　バレンタインデー　ガトーショコラ

3月　ひな祭り　ちらし寿司

行事食は
見た目も華やかで
喜ばれる方が多く
いらっしゃいます。

3月　ひな祭り　桜のロールケーキ

3月　ホワイトデー　いちごのミルクレープ

3月　春のお彼岸

ゆずりはの中庭で玉ねぎが
すくすく成長中です。
収穫した玉ねぎは日々の
食事に使用する予定です。

お誕生日会はおやつに
''季節のクレープ''を提供しています。

1月　モモ

2月　オレンジ

3月　イチゴ

◇今後の行事食の紹介◇

- ●4月　・春の行楽弁当（昼食）、
  ・春のおやつ（おやつ）
- ●5月　・こどもの日（おやつ）
  ・母の日（昼食、おやつ
- ●6月　・開設記念日（昼食、おやつ）
  ・父の日（おやつ）

※変更になる場合がございます。ご了承ください。