

体操で免疫力アップ！

免疫力を高めてウィルスなどから身体を守るために、適度な運動を習慣づけることが大切です。身体全体の筋肉を動かすことによって体温が上がり、血行が良くなって全身に酸素や栄養が行き届きます。無理なくできる体操を行い、運動の習慣を身につけましょう。

① じゃんけん足踏み

- (1) イスに座ったまま肘を軽く曲げ、後ろに引くように腕を振りながら30回足踏みをする。
- (2) 常に「前にある手をパー、後ろにある手をグーにする」

➡ 有酸素運動と脳トレに！



前にある手が勝つように！
立っておこなったり、散歩中におこなってみてもいいですね。

●ワンポイントアドバイス

慣れてきたら、グーとチョキなど違う組み合わせで行いましょう♪

② 口と手でニコニコ体操

- (1) 「ニ」と言いながら、両手は「チョキ」をつくる。
- (2) 「コ」と言いながら、両手は「パー」をつくる。
- (3) 「ニ・コ・ニ・コ・ニー（最後は延ばす）」と言いながら口の動きに両手を合わせる（3回×1～2セット）

➡ 表情筋を鍛えて素敵な笑顔に！



マスクで表情筋を使う機会が減っていませんか？
顔の筋肉をよく動かして表情筋も鍛えましょう！

●ワンポイントアドバイス

「ニ」の発音では口角を引き上げ、目尻をやさしく「ニコッ」とするように。口や目の周りの筋肉を大きく動かしましょう♪

引用：レッツ体操

理学療法士 松本

職員研修報告

ホスピアでは毎月施設内で職員研修を開催しています。現在はコロナ禍にあるためリモートを活用し研修を実施しています。

2月には『アンガーマネジメント』の研修をおこないました。怒りに対するコントロールは仕事上のみでなく、日常生活の中でも活用することができます。少しでも日々のケアや生活のなかで活かしていけるよう取り組んでいきたいと思ひます。

面会実施件数報告

1月	74件
2月	58件
3月	65件

感染者数拡大によりご自宅からの面会のみ実施しております。
予約制となりますのでご希望の方は相談員までご連絡ください。
★月～土(祝日を除く) 10:00～16:30(昼食の時間を除く)

コロナウイルス関連情報

- 3回目のワクチン接種は1月末に実施いたしました。
- 新しく入所された方には、ご希望に応じて随時ワクチン接種をおこなっています。
- 市中感染者数の拡大に伴い、面会のご自宅からのリモート面会のみ承っております。

◆◆◆◆◆理念◆◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・優しい言葉・自立に向けてのケア

目次

- 老健ってどんなところ？……………1
- 今月のお昼ごはん……………1
- 余暇時間……………2
- デイケアってどんなところ？……………2
- 自宅で体操してみよう！……………3
- 職員研修報告……………3
- コロナウイルス関連情報……………3

医療法人社団全仁会

介護老人保健施設 ホスピア宇都宮

通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1

TEL：028-636-9666

FAX：028-638-0379

HP URL： <http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/>

E-mail： hospia-u@sky.ucatv.ne.jp



老健

って
どんなところ？

ご存知の方も多いと思いますが、まだ老健という施設に馴染みがない方のために改めて施設についてご説明したいと思います。



老健とは介護老人保健施設の略称です。病気や怪我で入院したのち、すぐにご自宅へ帰ることが難しい方、高齢による筋力の低下で自宅生活が難しくなっている方などが、一時的に入所し、リハビリを実施しながらご自宅へ帰ることを目指す在宅復帰施設です。専門職のリハビリが受けられること、長期的な入所ではない点で特別養護老人ホームとは異なります。

老健に所属する専門職

- ・医師
- ・看護師
- ・介護士
- ・理学療法士/作業療法士
- ・介護支援専門員
- ・支援相談員
- ・管理栄養士
- ・薬剤師

リハビリで身体機能の回復がみられても、長期的に自宅で生活していくことに不安を感じる方も多いと思います。そんなときには、入所と自宅生活を繰り返すことで在宅生活を継続していくことも、老健の役割のひとつです。



余暇時間

今回は余暇時間の過ごし方についてご紹介します。リハビリや入浴以外の余暇時間には、読書をしたり、入所者様同士で談笑したりしながら過ごしている方もおられますが、塗り絵やスクラッチアートなどの作品作りに力を入れている方もいらっしゃいます。その一部をご覧ください。



塗り絵大賞
6F 木村様



かぎあみで巾着作り



孫にあげるんだ！

こちらではマニキュアを塗ってもらい嬉しそうです



スクラッチ大賞
6F 廣瀬様



通所リハビリ

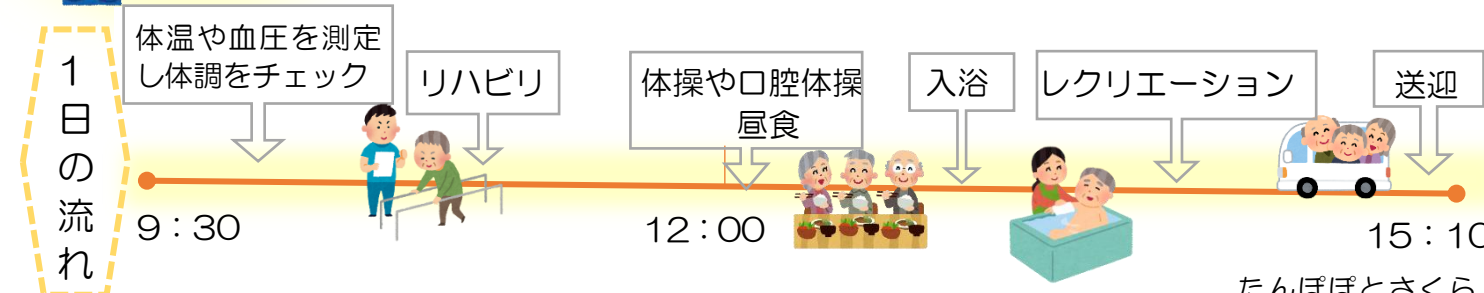
デイケア

って
どんなところ？



デイケアとは、在宅介護サービスのひとつで通所リハビリテーションのことを言います。医師の指示により、食事や入浴などの生活支援の他、療法士によるリハビリテーションを提供する通所施設です。よく耳にする「デイサービス」とは医師や療法士がいる点で異なります。

リハビリをより効果的に実施するために、リハビリテーション会議を開催し、ご家族様や在宅生活に関わる各事業所と情報共有をしながらリハビリに取り組んでいきます。自宅内の動作など、不安なことも直接施設長やリハビリスタッフに相談することができます。



トランプ (ババ抜き)

ゲームと言えば今やデジタルゲームが主流ですが、どこか懐かしい昭和の香りがして良いものですね。果たして一番あがりは誰でしょう!?



介護福祉士 鈴木(憲)

壁画



デイケア空き状況

たんぽぽとさくらの壁画です。利用者様と職員が作成しました。



月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

😊 ご利用できます 😊 相談員に確認ください 😞 ご利用できません

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります

今月のお昼ごはん

ひなまつり膳



ひなまつり膳には縁起の良い食材がたくさん使われています。

【ちらし寿司】 えび：長寿
れんこん：見通しがきく
豆：健康でまめに働ける

【うしお汁】 ハマグリ：対になるものが一つしかないことから良い結婚相手に恵まれて末永く幸せに過ごせるよう

【菱餅】 硬いとげで覆われている菱の実には魔除けの力があり、菱の花の繁栄力の強さから子孫繁栄の力があるとされています。

みどり：厄除け、健康
白：子孫繁栄、長寿
赤：魔除け



管理栄養士 尾形

旬の食材 菜の花



アブラナ科アブラナ属の植物の総称野菜として出回っているものを菜の花やナバナと呼びます。若い茎、つぼみ、若菜を食用とし、ビタミンCを多く含むと言われています。

《ビタミンCの効果》

- ・毛細血管や歯などを正常に保ちます
- ・日焼けを防ぎます
- ・ストレスや風邪などへの抵抗力を強めます