

花筏

暑さに負けない!

色々育成中!

建替え工事も順調に進んでいる中、施設の中でも色々な育成が進んでいますよ!

まずは前回の花筏でもお知らせしておりましたマリーゴールドの花が続々と咲いています。これも毎日ご利用者の皆さんが愛情を込めて水やりをしていただいたお陰です。

今は可愛いオレンシ色の花が咲きました。これから門真市内のあちこちでゆめ伴プロジェクトに参加している様々な事業所などで咲いていて、笑顔の輪が広がっていくと良いですね。



イベント写真館



居酒屋ちどり、最高!



唐揚げと卵焼き!

発行 ナーシングホーム智鳥
発行日 令和4年8月17日
連絡先 門真市北島町12-3

以前からご案内しております通り、ナーシングホーム智鳥が来春に建替えて移転します。現在ご利用されている方々に用いられている方々につきましては、キーパーソンとの説明を始めております。



肩こり予防 その②

前回は「肩こり」とは何か? という点をお伝えさせていただきました。今回はその原因と予防についてお伝えしたいと思います。まず皆さん「同じ姿勢」を長時間続けていたりしませんか?

また、新しい施設は全室個室のユニット型特別養護老人ホームとなる為、全職員で勉強会や話し合いを定期的に行う予定です。今まで行ってきただけの良い部分を継続しながら、新たにユニットケアの理念に沿ったケアを目指したいと考えております。リニューアルする施設だけでなく、新しい知識や技術に身に着けた職員にも期待していただきたいと思います。(山本)



完成予定図

読書や手先の細かい仕事などをすると、多くの場合は首を少し前に突き出す姿勢になり、首から肩の筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなり、肩こりを起こしやすくなります。



予防としては合間に首をゆったり後ろに反らせたり、手を上に伸ばしてブルブルと振ると緊張がほぐれて良いですよ。また軽い屈伸運動等で全身の血流を良くさせる事ができます。これを活かして、日常生活に運動を取り入れる事も良いです。運動を継続することで全身の血流が良くなり、肩こりを起こしにくい身体になっていきますよ。(石川)

ちょっと豆知識

最近の気温はとっても厳しいですね。人に会うと必ず「暑いですね」と言ってしまう。外出時の暑さ対策は何をおいても「水分補給」「身体を冷やす」「日差しを避ける」に尽きると思います。「水分」には塩分と糖質が含まれてい

るものが推奨されていますよ。身体を冷やすものもスプレータイプのものから、拭くものまで多数でいるようです。日差しを避けるものは男性用の日傘も売られているようです。昔ながらの帽子などで日差しを避けるのも良いですね。方法は様々ですが、意識して対策しましょう。(大北)



居酒屋ちどりメニュー

今年は豪雨と熱波の繰り返しで、とても体にこたえる日々が続いていますね。休息をとったり、また体力もつけないと! ということでナーシングホーム智鳥では今年も「居酒屋ちどり」を再開しました。

昨年も大盛況だった居酒屋ちどりで、人気メニューの「枝豆」と「だし巻き卵」はもちろん、今年は「から揚げ」や「冷奴」もご提供。なんと、全てたんぱく質! 体力づくりにたんぱく質は欠かせない! 人間の身体はたんぱく質に支えられている! 少したんぱく質への愛を語りすぎましたが、これがまたビールや酎ハイに合うんです。



皆さま、から揚げをパクリ! からのビールをグイッと! 「おいしい! やっぱりから揚げにはビールね!」なんてお声も聴きながら、皆さま終始笑顔で「居酒屋ちどり」を楽しんで頂きました。余談ですが、枝豆にはアルコール代謝を助けるたんぱく質「メチオニン」が多く含まれているので、枝豆はお酒を飲むときにも効果があるみたいですよ。(和田)



編集後記

物価高騰や情勢不安、なかなか明るい話題が少ないですが、施設をご利用頂いている皆様には少しでも楽しく、笑顔になつて頂けるイベントなどを企画していきたいと思っております。現ナーシングホーム智鳥の思い出を沢山作って、新しく建て替わる新施設でも楽しく過ごして頂ける事が何よりだと思っております。(大北)