

上牧デイサービスセンター

上牧デイサービスセンターでは短時間新サービスを開始しました。4月1日よりお弁当テイクアウトサービスと自宅で安全にお風呂に入れるように、入浴動作訓練（入浴）が始まりました。皆で一緒に訓練しませんか？

体験・見学も受け付け中ですので、お気軽にお越しください☆



▲お弁当テイクアウト



▲入浴動作訓練

東大寺デイサービスセンター

山々の緑も、雨に打たれて色濃くなってきました。今年も、早くも半分を過ぎようとしています。暑い日もあり、東大寺デイサービスセンターでは、熱中症対策の為に、スポーツドリンクをはじめました!! 利用者さんも快適に運動に取り組めるようで、スポドの愛称でスポーツドリンクを飲まれています。スポドを飲むためにいい汗を流して運動をされています。

水無瀬ケアセンター

暑中お見舞い申し上げます。この夏は猛暑と言われております。

ひんやりした物が美味しい季節となりました。我が家ではふんわりかき氷の器械を買いました。子どもたちと一緒に楽しみたいと思います。冷たいビールと枝豆もおいしいですね。

エアコンを上手に使いながら、水分をしっかり摂って熱中症に気を付けましょう。

介護老人保健施設若山荘

若山荘デイケアでは、2022年4月1日から**歩行訓練に特化した短時間デイケア（マーチ）**を始めました。体験利用もできますので、気軽に担当（075-961-6789 横田・林）までお問い合わせください。

- | | |
|-----|--|
| 営業日 | ： 月曜日～土曜日（日曜日・年末年始は休み） |
| 時間 | ： 13:30～14:30 |
| 定員 | ： 1日 5名 |
| 送迎 | ： ご自宅まで送迎させていただきます |
| 対象 | ： 要支援の認定を受けておられる方 |
| 内容 | ： ①最新マシンによる足の筋力強化
②歩行訓練
③体幹トレーニング
④ストレッチ運動
⑤AIによる歩行解析・評価 |



編集				
	後記			

広報誌清流 Vol.22 をお読みいただきありがとうございました。

今回、皆様が特に興味を持たれている「夏バテ予防食材」と「足のエクササイズ」について特集しました。ご自宅でも試していただけたら幸いです。

今後とも広報誌清流をよろしく願います。

広報誌清流 編集部

2022年夏号 Vol.22

—— 発行元 ——

医療法人 清仁会 広報委員会 介護部門



<https://minasehp.jp/>

ホームページでも
最新トピックスを公開しています。

Seiryu 清流

広報誌 Vol.22



花びら一枚一枚丁寧に折りました。縦2メートル、横1.5メートル。1年がかりで仕上げた大作です。（若山荘短時間デイ利用者様作成）

私たちは、「安心」の二文字をモットーに、
地域社会の発展と皆様の健康を守るために
よりよい医療・福祉サービスを提供します。

お家で
やってみよう

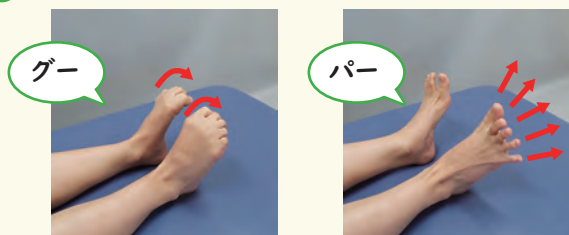
簡単♪ 足のエクササイズ

おうち時間が長かったことで、「体力・筋力が落ちたなあ」と感じていませんか？筋力低下が進むと疲れやすくなったり、全身の血流が悪くなり、さらには免疫力の低下につながることも…。そこで、自宅で簡単にできる足まわりのエクササイズを紹介します。



水無瀬訪問看護ステーション
理学療法士 内田舞子

① 足指グーパー しっかり握って、しっかり開く！

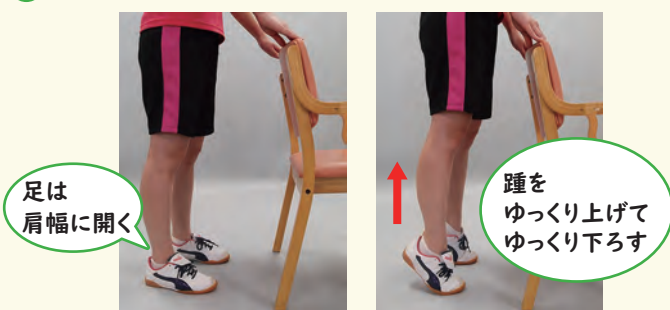


② かかと、つま先上げ リズムよく「1、2、1、2…」



運動の目安は、10～20回／セット
1日2～3セットが効果的ですが、
まずは1セットからやってみましょう♪

③ つま先立ち ふくらはぎの筋肉強化！！



④ 足首の曲げ伸ばし 太ももにも効きます！



足関節や足指を動かす筋肉を使うとむくみ、つまづき防止になります☆

SEIJIN-KAI

数珠つなぎ

『SEIJIN-KAI 数珠つなぎ』はいろいろな部署で働く職員に、仕事以外の趣味や最近の気になることなどを自由に話してもらう新コーナーです。このコーナーを通じて、少しでも清仁会を身近に感じていただければ幸いです。

第1回

田中 俊樹 (Toshiki Tanaka) 介護老人保健施設 若山荘 兼 上牧デイサービスセンター 事務長

— 休日の過ごし方や趣味について教えてください。 —

写真を撮るのが好きなので、被写体を求めて街に出かけるのが趣味と言えば趣味です。街の中にある神社など、何気ないけど懐かしい感じのする、心落ち着く風景が好きです。とは言え、最近は、以前からの上牧デイの事務長に加え、若山荘の事務長職も仰せつかって間もなく、仕事モード。休日は家で過ごすことが多いです。

— 自宅ではのんびり過ごされているのですか。 —

実は掃除も趣味に近いくらい好きなんです。掃除をしていると、2時間くらいはあっという間です。家はきれいになるし、運動になるし、気分転換になるし、リフレッシュできます。

— 最後に、読んでいただいている方に一言お願いします。 —

小学校3年生、10歳の時にこちらに引っ越してきました。自然が豊かで、友だちと水無瀬川で泳いだことや、蛍がとってもきれいだったことを覚えています。育ててもらった地域の方に喜んでいただけるような施設づくりをしていきたいです。

田中事務長ありがとうございました。



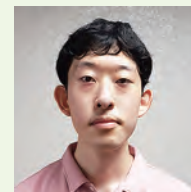
新人職員の紹介



所属
介護老人保健施設若山荘
氏名
木田 恵子
座右の銘
なりたい者になれるのは、
なろうとした者だけ



所属
介護老人保健施設若山荘
氏名
平橋 瑞生
座右の銘
一歩前進



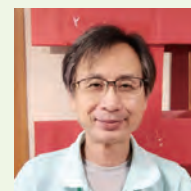
所属
介護老人保健施設若山荘
氏名
谷田部 貴成
座右の銘
石の上にも三年



所属
介護老人保健施設若山荘
氏名
中村 剛
座右の銘
和願愛語



所属
上牧デイサービスセンター
氏名
前田 侑吾
座右の銘
明日は明日の風が吹く



所属
上牧デイサービスセンター
氏名
中島 基之
座右の銘
継続は力なり



暑さに負けない 食事

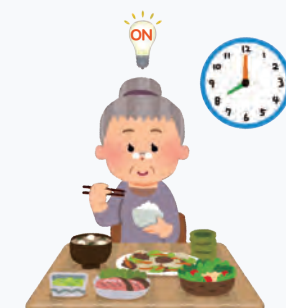
その1 朝食を食べることで体を活動モードにするスイッチが入ります。
食事から水分も摂れます

その2 暑いと食欲が出ずに、そうめん等の冷たい麺類や菓子パン等で食事を済ませがちです。
糖質だけでなく、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれる**バランスの良い食事**を心がけましょう。

※栄養バランスは毎食でなく1～2日の間でもOKです。
※カレー粉や唐辛子などの香辛料や生姜やシソなどの香味野菜を使うと食欲がアップします。

その3 疲労回復に「**ビタミンB₁**」
糖質をエネルギーに変えるのに必要です。豚肉、豆製品、種実等に多く含まれています。
精米前の米や雑穀にも含まれています。
ご飯→玄米ごはんや雑穀ごはん
食パン→全粒粉やライ麦パン
うどん→そば
に変更することでも摂取量を増やすことができます。
にんにく、玉ねぎ、ねぎ、ニラ等と調理すれば吸収が良くなります。

その4 冷たいもの、甘いもの(菓子、缶ジュースなど)の摂りすぎは、夏バテを悪化させるので注意です。



献立例
豚しゃぶサラダ
(さつとゆでたニラを添えて)

若山荘 管理栄養士 木村佳織