

はなえくぼひくみ便り No.41

令和4年8月1日 発行
(株) ニーノコーポレーション
扶桑町大字齊藤字緑223
(0587) 93-7833

今年は、「記録的に早い梅雨明け」でしたが、梅雨明け発表後に梅雨前線が戻ってきて、大雨をもたらすことを「戻り梅雨」というそうです。

はなえくぼ便りを制作している時点では、毎日雨続きでしたが、皆様のお手元にお便りが届くころには、夏本番!!! だと思います。気温30度を超えたら真夏日、35度を超えたら猛暑日ですが、今年は40度を超えそうです。

熱中症対策をしっかりと、水分をとり、夏バテをせずに、この夏を乗り切って行きたいと思います。

できることから、コツコツと。
毎日欠かさずラジオ体操をしています。
階段昇降運動や、足踏み体操なども生活に取り入れて継続しています。



【職員紹介】

今年の2月より、はなえくぼひくみでお世話になり、6ヶ月が経とうとしています。全く未経験の職種からの転職ですが、そんな私でもご利用者様、ご家族の皆さま、先輩職員のフォローのおかげで、楽しく働かせて頂いています。

まだまだ経験も浅く、未熟者の私ですが、先輩職員の技術等、良い面を自分の中に取り込み、しっかりと自分自身を成長させ、ご利用者様に、この施設を利用出来て良かったと喜んでもらえるようなサービスを提供していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

はなえくぼひくみ 1階介護職員 S.O



お顔も声も言葉使いも優しいSさん。マスクでお顔を隠しているのもあり、利用者さん方に、度々女性と間違われていることもあります。実は、元体操の選手で体操教室の先生です。いつも、美しいラジオ体操と楽しい体操を皆さんに提供してくれています。

【骨盤底筋体操】

はるか訪問看護ステーションの看護師さんの勧めで、骨盤底筋の体操を始めました。

重い物を持ち上げたり、くしゃみをしたりと、思わず下着が濡れてしまうのは、**腹圧性尿失禁**と呼ばれています。女性特有の病気で、子宮・膣・膀胱・尿道・直腸といった臓器をハンモックのように支えている骨盤底筋群と呼ばれる筋肉の低下が原因とされています。骨盤底筋群の衰えは、出産を経験し、更年期を迎え、女性ホルモンの分泌が低下するところからはじまります。

骨盤底筋体操は、女性だけを対象としたものではなく、尿意が始まると我慢しきれずにトイレに着く前に漏れてしまうという**切迫性尿失禁**にも有効です。

- ①椅子に、背もたれに持たれず姿勢を正して座ります。
- ②両ひざをしっかりとくっつけ、お互いに押し合います。
(5秒間を5セット)
- ③ボールを太ももで挿み、ボールをしっかりと太ももでつぶします。
(5秒間を5セット)

骨盤底筋体操は、地味なトレーニングですが、効果がでるまで1～8ヶ月かかると言われています。毎日欠かさず継続することが大切です。



散歩に行けない時は、ひなたっぽっこをしています。
夏場、お日様に当たると、かぜをひかないとか、..

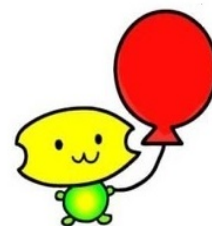


☆☆☆面会について☆☆☆体調不良時はご遠慮ください

- ①面会のご予約をお願いします
- ②マスク着用、手指の消毒、検温をお願いします
- ③10分以内で距離をとっての面会をお願いします
- ④13歳以上の方、2人以内でお願いします

みなさまのご協力をお願い申し上げます

次回は、はなえくぼ江南便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398
(0587) 91-0110
グループホームはなえくぼひくみ
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小杵町長者毛西132番地
(0587) 52-3808
はなえくぼのホームページ
www.gh-hanaekubo.com
ブログも時々更新しています