

◆こむら返り◆

気持ちよく眠っていたのに、急にふくらはぎの筋肉がつって目を覚ましてしまうことはありませんか？

それは一般的に「こむら返り」と呼ばれるものです。

神経やふくらはぎの筋肉が緊張を起こし収縮したまま弛緩しない状態になり、激しい痛みを伴う症状です。

激しい運動などで日中に脚の筋肉を使いすぎると、睡眠中にこむら返りを起こすことがあります。

また、運動不足や栄養不足でも起こりやすくなります。これらは、筋肉内や周囲の脱水、血流障害、電解質異常、代謝障害が原因です。

<予防>

- ・規則正しい生活を送り十分な睡眠をとる。
- ・運動不足を解消する。運動後は必ずストレッチを行う。
- ・こまめに水分やミネラル、ビタミンB1を補給する。
- ・筋肉を冷やさない、入浴や足浴で筋肉の血行を良くしておく。

リハビリテーション科 井上 和也



さつきを支える お掃除シスターズ

さつきをお掃除してくれている3名の仲間をご紹介します。

左から加藤さん 佐々木さん 臼井さん です。

施設内清掃、トイレ掃除、さつき庭園、施設周りの草むしり 重たいゴミ捨てなど。

職員よりも人生の大先輩ながら月曜日から土曜日まで毎日、綺麗にしてくれています。元気に働ける秘訣も教えて頂きました。

利用者様も職員も毎日が気持ち良く過ごせています。いつも、ありがとうございます！

加藤さん(80代)

- ・趣味・・・新舞踊
- ・得意料理・・・煮物
- ・元気の秘訣 ぐよくよしない 後ろを向かない！

佐々木さん(60代)

- ・趣味・・・手芸
- ・得意料理・・・煮物、魚料理
- ・元気の秘訣・・・食べる事
- ・メッセージ

さつきで働いて9年目 とっても幸せだと 思っています。

臼井さん(70代)

- ・趣味・・・読書 韓国ドラマ
- ・得意料理・・・パエリア 煮物
- ・元気の秘訣

規則正しい生活と体操などを取り入れリズムを作り 色々工夫をしています。

- ・メッセージ 施設の皆様に大変良くして 頂き感謝しています。



令和2年02月発行 No. 23
発行所：介護老人保健施設さつきの里あつぎ
厚木市船子322-1
Tel:046-227-1188
Fax:046-227-0033
e-mail ; roken@tomei.or.jp

さつきの里あつぎ
Facebook



<https://www.facebook.com/satsuki.roken>

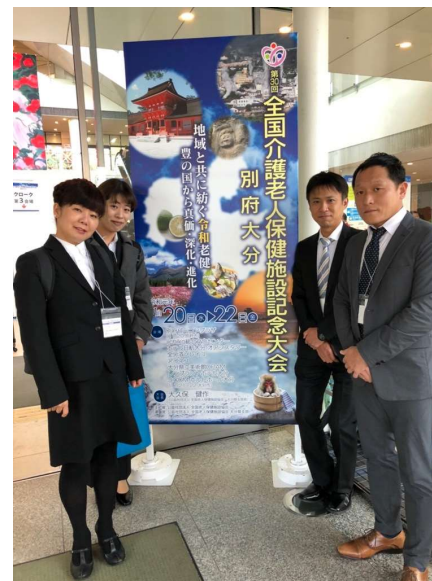
全国介護老人保健施設大会 別府大分

全国の老健で働く職員が日頃の研究成果を発表し、議論と交流を通し感動を共有する場として、全国介護老人保健施設大会があります

老健の職員であれば、一度は参加してみたい大会です。今回は、令和元年でもあり第30回の記念大会として大分県において「地域と共に紡ぐ令和老健 豊の国から真価・深化・新化」をテーマに開催されました。3日間の大会期間中、講演、セミナー、福祉機器の展示などが行われました。

当施設からは、3名の職員が演題を発表しました。懸命に準備し当日は立派に発表することができました。それぞれの職員は、安堵と達成感に満ちた表情があり、その夜は大分の名産に舌鼓をしました。

次回は、宮城県での開催予定となっております。各職員がケアの実践の質を向上できるような日々の業務に取り組んでまいります。



2019年度振り返り

11月おでんバイキング



各テーブルに紅葉とイチョウを飾りました。
「寒くなってきたからおでんもいいわね！」
と季節を感じた声も聞かれ、おかわりも笑顔も弾みました



12月クリスマス会



職員がハンドベルでクリスマスソングを奏でみんなと一緒に歌いました♪
可愛いクリスマスケーキでは笑顔が見られ楽しいひとときを過ごしました。



1月寿司バイキング



たまにしか食べれないお寿司。普段は食が細い利用者様も
モリモリ食べ活気にあふれていました！

三思会 忘年会

テーマ
幸せな時間

12月14日、レンブランドホテルにて忘年会が
開催されました。
色々な楽しい催しの中
さつきの里からは
事務部、武尾さんが
フォトコンテストで
★優勝★しました

