



# 優楽のチカラ

介護老人保健施設 やすらぎの杜優楽

新春明けましておめでとうございます。

昨年夏の猛暑の後、暖かすぎる秋が過ぎ、急に冬がやってきました。季節の変わり目の温度差により免疫力が低下し、体調不良を感じられた方も多いのではないのでしょうか。我が家の小さな庭も、賑やかな夏の花が終わりを告げ、越冬する花達は、地上部を枯らし根に栄養を蓄える為に、休眠期に入りました。本来なら、私達人間も休眠期に入るのが自然の流れだと思うのですが、我々人間は冬も活動をしなければいけません。

また、冬は色々なウィルスが活動しやすい時期にあり、風邪を引かれる方も多いように思います。厳しい寒さや、ウィルスに負けない為にも、バランスのとれた食事摂取、十分な睡眠、入浴等で体を温める、ストレスをため込まない等で一年のスタートを健康で元気に過ごせますように、体を労わりましょう。

本年も健康で楽しい一年を皆様と過ごせますようによろしくお願いいたします。

入所棟看護課長 細川浩子

## 新年のご挨拶



施設長 本田 潔

新年あけましておめでとうございます。

当施設の利用者さま、ご家族さま、関係者の皆さまには、いつも多大なご支援ご協力を賜り誠にありがとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が五類感染症の位置づけとなり、幅広い医療機関において診療が可能となり対応しやすくなった印象があります。

しかし、その他の様々な感染症や転倒事故等の危険性は身近にいつも存在しています。入所されている利用者さまは今後も引き続き健康管理が必要であり、

我々職員一同、力を合わせて担当業務に集中し毎日を有意義に過ごしていきたいと考えております。

今後とも『介護老人保健施設やすらぎの杜優楽』をよろしくお願い申し上げます。



## 冬を楽しもう



管理栄養士 山下まみこ

寒くなってきました。今年はずっと暖冬なんて言われても、寒いものは寒いんです。だけどそんな寒い日でも私が楽しみにしているのは、こっそり食べるアイス（アイスクリーム）です。

寒いって言うてるくせにと思われますが、世の中の多くの方が寒い冬でもアイスが食べたくなるというアンケート結果があります。冬に好まれるアイスは夏とは少し異なり、濃厚でなめらかなものと答えられる方が多いようです。

アイスを食べて気分転換は最高です。冬季限定アイスも魅力的です。ぜひご一緒しましょう。



## 通所リハ介護主任

田中早葉子

今年はずっと暖冬傾向と言われますが、やっぱり寒い季節がやってきました。肩こりや腰痛、膝の痛みが気になる方もおられると思います。外に出かけるのも面倒になります。デイの利用者さま方は、元気に活動してください。

もちろんですが、おしゃべりや手作業を楽しまれています。そして、今年も素敵な作品が出来上がりました。

この間、利用者さまから「ここにきて皆と会ってひと笑いするのがええんよ」とうれしい声をかけて頂きました。

その言葉に元気を頂き、寒さを乗り越え頑張りそうです！皆様もお体に気を付けてお過ごしください。



明けまして

おめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。旧年中はひとかたならぬご厚情をいただきありがとうございます。

12月に入り気温が一桁になり急に寒くなったかと思えば、翌週には20度近くまで上がり暑く感じる日もあり気温の差が激しく、体調管理が難しいと感じる昨年の12月でした。私事ですが、12月に自分も含めて家族全員がインフルエンザに罹ってしまい、あらためてインフルエンザのしんどさと感染力の高さに驚きました。



2人の息子は40度の高熱が出たのですが、長男は翌日には好物のカツカレーをペロリと食べ、熱もすぐ下がりケロリとしていました。かたや次男は食欲がなくなり回復まで一週間かかりました。やはり「しっかりと食事を摂る」ことが元気の源なのだと実感する出来事でした。

新しい年を迎え、これから益々寒くなりますが、おいしい冬の味覚をたくさん食べて寒い冬を元気にすごしましょう。皆様のご健康とご多幸をお祈りし新年のご挨拶とさせていただきます。本年も宜しくお願い申し上げます。

## 寒い冬を元気に 過ごしましょう



リハビリテーション課主任

西田由貴

寒い冬は、暖房の効いた暖かい部屋でじっと過ごしたいですよ。

「運動しないといけないことは分かっている。けれど、なかなか行動できない・・・」そんな声が聞こえてくるようです。

ここで少し、こわいはなし。あまりにも動かないでいると、活動量が低下し、筋力、体力、持久力の低下を招きかねません。これらが低下することで、歩く・立つなどの機能が低下し、転倒や骨折をしやすくなることもあります。

また、外出や趣味活動の機会が減り、生活の質が低下し、ふさぎ込みやすくなってしまいかもしれません。

いつまでも元気で過ごすためにできる運動から始めてみましょう。動いてみると、寒い時期ならではの景色に出逢えるかもしれませんよ。

皆で心も身体も元気に寒い冬をのりきりましょう。

○運動は屋内がお勧めです。

○まずは、身体を温めるために準備運動をしましょう。

○運動を習慣化しましょう。

○冬場でも水分は失われます。こまめな水分補給をしましょう。

# 餅つき会

通所リハ介護副主任  
藤尾 豪

私の実家では、年末に親戚が集まり、お餅つきをするという毎年恒例の行事があります。物心ついた時から自宅に親戚一同が集まり行っています。子供の頃は、父や叔父が中心に餅をついて、子供たちが餅を丸めるといふふうにして賑やかに行っていました。高校・大学の頃には参加しない年がありました。社会人になり父親達が年齢的に餅をつくことがしんどくなってきたら、今度は私達の世代が中心となり餅をつくようになりました。また、親戚の子供達も参加するように自分達がしてもらってきたように餅をついたり丸めたりと賑やかな年末となりました。これからは毎年お餅つきができるよう願っています。



## 2023年 クリスマス会



Merry Christmas!



●編集後記●新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。また、新しい一年がスタートしました。皆さんがお元気に過ごせるように、皆さんにとっていい一年になりますようにと願っております。

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽

TEL / 0743-76-3300 <http://www.ikoma-yuraku.com/>

ご利用相談受付担当：中溝 竹田 (入所・短期入所) 田中 森北 (通所リハ)

