

あじさい
リハビリ科
特集

「感染症に負けない 身体を作ろう」

運動



免疫力upに必要なもの

食事 睡眠

今回は、よい睡眠をとる為の習慣について

①朝起きたら、光を浴びましょう！！



朝の光を浴びると、活動モードになります。
光を浴びて16時間後に、眠りを促すホルモンが出ます。

②休日の寝方は2時間までにしましょう！！



起床時刻の乱れは、体内時計の乱れのもとです。
休日も決まった時刻に起床するのが理想的です。

③1日の活動は朝食から始めましょう！！



朝食を摂ると、胃腸の働きが活発になります。
しっかり噛むことで、脳への刺激が伝わり心とカラダが目覚めます。

④昼寝は、午後3時までの20~30分以内にしましょう！！



午後3時以降の昼寝は、夜の眠りをさまたげます。

⑤夕方に軽い運動をしましょう！！



運動で体温を上げておくと、数時間後に体温が下がり
寝つきがよくなります。

緊急事態宣言解除

今できる事！第二弾

介護従事者として 思うこと

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ予断を許さない『コロナ感染』。全人類の『あ・た・り・ま・え』をいとも簡単に崩してしまいました。生命・生活・思い出・季節の行事・学びの場・スポーツ・生きがい・キリの無いほどの変化に、私達は翻弄されています。かけがえのない方々とも分断され、なかなか面談もままならない状態が続いています。高齢者の生活を支援する私達、介護従事者もいつもの業務をする中で、多くの変化を感じています。高齢化へと進む社会に対応できる施設づくりをする上で、安全に過ごせる環境づくりが最優先となることを改めて感じます。面会や談話、人とのふれあい。それができない今、これまで以上に想いを伝える方法を工夫し模索します。今できること・地域の高齢者の生活を守るために、閉じこもりにならないように、地域で支え合うことを考え、感染拡大の防止に努め、利用者・職員・関係する方々の安全を守ります。しばらくご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い致します。

介護崩壊を招かないために

通所リハビリ、ショートステイ ご利用の皆様へお願い

ご利用の前に、ご本人やご家族様に「風邪の症状などがあるか、コロナウイルス感染判明者と接触された事があるか」を必ずお知らせください。無症状の感染者が多くいるなかで、高齢者の方が感染すると、重篤な状態となり危険です。介護施設のサービスが停止にならないよう、私達職員は感染予防に万全の注意をはらい業務を続けています。どうか『これくらい大丈夫』『自分は何ともないから』と思わず、地域の介護事業の崩壊を招かないためにも、皆様や周りの方々の体調連絡など、ご協力をお願いします。

あじさい新聞

第160号
発行所
リハビリあじさい
編集 新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
Tel078-583-2233

介護風景

中ち私
心まが
設りとし
施んが
歩草周
大だな
きな花
なが花
らやで
思草野
つたな
今日話
この増
頃え、
です。境
理を学
療て何
療法か
士をう
M行っ
た。は
10年
が経
せが
経

ミッツの簡単おやつレシピ

材料（10個分）
餃子の皮・・・10枚
つぶあん（市販）・・・200g
水溶き卵・・・1個
（サラダ油でもOK!）

餃子の皮の中央にあんをのせる

皮の淵に水をつけ、ぴったり合わせます。

水溶き卵（サラダ油）を塗ってトースターで約10分。焦げるようであれば、アルミホイルを被せる

余った餃子の皮で
か・ん・た・んおやつ

3階の6月壁画完成！

今回は画用紙に絵を描いて入所者様に塗ってもらい、個性あふれる華やかな梅雨にも負けないくらいの作品に仕上がりました！職員と入所者様の共同作業です☆

入所階あれこれ

入所フロアでは手作業レクも兼ねて「フラワーアレンジメント」をしました！お一人ずつ少しの花を活けてもらい、それぞれの階で完成させました！各階色合いや活ける場所も工夫し、すごく綺麗な物が出来上がりました！！6月も初夏の花を活ける予定です。次回はどんな感じになるのでしょうか？レクリエーション委員会

あじさい家族会お知らせ
感染拡大防止のためしばらく手芸の会・喫茶はお休みいたします。

6月の予定

あじさい祭り	: 6/27 (土)
音楽セラピー	: 中止
家族会喫茶	: 中止
映画の日	: 6/18(木)
お誕生会	: 6/13・6/20(土)

6月生まれの入所者様

新型コロナウィルス

感染予防のため
中止や延期となる
事が予想されます。
ご了承下さい。

デイケア今月の壁紙

入梅を迎える6月は「紫陽花」がテーマの壁紙です。青、ピンク、紫の紫陽花と、傘の花がうっとうしい雨の日、傘の彩を添えます。足元の悪い季節になります。さがいへお越し下さいね。

編集後記

春を感じる間もなく新緑がまぶしい初夏に突入し、準備が整った。例年なら恒例の『あじさい祭り』の準備が整った。例年なら恒例の『あじさい祭り』の準備が整った。例年なら恒例の『あじさい祭り』の準備が整った。