

# あいの郷だより

秋冬号  
2021

謹賀  
新年

## HAPPY NEW YEAR 2021



管理者 岡田 耕市

昨年来の新型コロナウイルスの地球規模での蔓延の中に年が明けた。一番の問題点はワクチンの製品化が近いとはいってももの市販段階には至っていないことである。延期になっている東京オリンピックも開催国日本が実現する方向で動いている。新型コロナウイルス対策は国をあげて進行しているというが庶民の方から考えると実現には相当の覚悟が各方面から求められることになるであろう。世界の隅々から参加者が東京に向かって集合できるであろうか、また開催国日本が国民あげて歓迎できる状況になれるであろうか。老健の一隅で日夜肉体弱者を相手にその健康状態に気配りしその対応を業務としている我々にとって、この現実の中で国際的なおもてなしに参加し、友好を築いて喝采を得ることは至難の技と考えられる。だからこそ挑戦する価値があるのかもしれない。日本人はもっと足元を見て自分の足腰に頼り、実力を蓄えて底力を示す機会でもあることを忘れてはならない。それなりに価値のあることだ。気がつけば相上の魚ばかりかな。

# 新年の抱負



公私ともに足場を固める  
1年にしたい。

事務長 勇 仁



協力同心し  
利用者さんの笑い声で  
一杯にしよう

看護統括部長 関口 幸子



施設サービスの質の向上  
を目指し、頑張ります。

介護士長 荒井 優子



切磋琢磨  
仲間達と助け合い自分  
自身を磨き上げていき  
たいです。

入所 清水 和貴



ご利用者・ご家族様が  
安心していただけるよう  
に、「もお〜」っと開か  
れた施設にしてい  
きます

入所 白石 学



皆様に笑顔で過  
ごしていただける  
様、職員一丸と  
なって最善のケ  
アをしていき  
ます

入所 吉田 祐子



今年も皆様が元  
気に自分らしく  
過ごせる様、「全  
集中」で頑張り  
ます

看護 井汲 光



良い信頼関係を  
築き、ニーズに  
応えていく入所  
部門にします

入所 坂本 敬一



「猪突もお〜進」  
前だけを見て、  
前進あるのみ

相談 長島 大介



利用者の皆様に  
元気が湧くサー  
ビスを創り上げ  
ていきます

通所 藤岡 芳廣



～切磋琢磨～  
令和2年11月に  
ホームヘルプサ  
ービスふれあい  
と合併いたしました  
。ご利用者様に  
今まで以上に満  
足いただけるよ  
う、お互いに高  
め合い、成長し  
続けられるよう  
努力してまいり  
ます。

ヘルパーステー  
ション 大木 正  
身



こころ豊かにい  
きいきと。御利  
用者・御家族、  
そして職員も。

リハビリ 五十嵐 志織



ゆっくりでも、  
前を見て進んで  
いきます!!

事務 長谷部 保次



笑顔になるよう  
な食事を作ります

栄養 室井 真由美



利用者様の幸  
せを実現する  
為、スキルア  
ップに努め  
ます。

居宅介護支  
援 中村 和代

# 通所リハビリ

通所リハビリでは、午後の時間、「カルチャースクール」として活動を行なっています。活動の種類も多くなり、キーホルダー等を作成する「革細工」、ペットボトルを手に持ち、歌謡曲に合わせ体操を行なう「ペットボトル体操」、羽生市で勧めている「100歳体操」等、様々な活動を行なっています。体操への参加も多く見られ、職員指導の下、一生懸命、利用者様も体を動かされています。今後も利用者様の意見を聞き、新たな活動も検討をしていきたいと思ひます。

新型コロナウイルス感染拡大により、様々な部分で制約があり、利用者様には、ご迷惑をお掛けして



ます。通所リハビリでも、感染予防としてマスクの着用、手指消毒、使用物品の消毒、テーブルへ飛沫防止ボード設置をしています。また、体操を行なう際も利用者様同士の距離を一定に保ち、実施しています。今後も感染予防に努め、安全にご利用して頂ける様、通所リハビリ職員一同対応していきたく思ひます。

通所リハビリ 藤間 芳廣

## 【リハビリ部門】～コロナ時代のフレイル対策について～

新型コロナウイルス感染症は、高齢者においては感染の危険性だけではなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。なかでも、動かない事(生活不活発)で、フレイル(虚弱)が進みます。

フレイルとは、要介護状態に至る手前の状態の事で、筋肉などの身体機能や認知機能が低下している状態の事を指します。例えば、高齢者が二週間の寝たきりになると、失う筋肉量は、加齢による七年間で失う量に匹敵するといわれています。

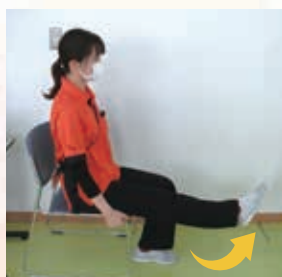
フレイルにならない、フレイルを加速させない、3つのポイント  
「運動」「栄養」「人とのつながり」が大切

今回は、3つのポイントの一つでもある「運動」について説明します。天気の良い日には、人との距離をしっかりとった上で、ウォーキングなどの運動がおすすめです。筋肉や骨の維持、形成に欠かせないビタミンDは、日の光を浴びることで作りだされます。

家の中でも、出来る範囲で体を動かしましょう。椅子やテーブルに手をかけても構わないので、スクワットや片足立ち、足踏みなど、自分の身体や体調に合わせて安全に行ないましょう。

ここで、羽生市でも行われているいきいき百歳体操の一部をご紹介します。簡単な運動で座って行えるので、おすすめです。

### 膝を伸ばす・足首を反らす運動



① (1～7カウント) ひざがまっすぐ伸びるまで、足をゆっくり上げる。



② (8カウント) ひざが伸びたら、足首を反らす。  
③ (1～8カウント) 足をゆっくりさげる

### 効果

太もも、すねの筋力を強化しひざの痛み、歩く時つまずきを予防

いきいき百歳体操は、羽生市の公民館や集会所で実施しています。

参加・興味のある方は、羽生市役所高齢介護課又はあいの郷リハビリスタッフにお問い合わせください。

※現在、コロナウイルス流行により、活動休止又は人数を制限して実施している会場があります。

リハビリ 五十嵐 志織



## ☆11月11日は介護の日☆



さつま芋やみかんといった、季節感を味わえる、栄養満点のメニューを提供致しました。

皆様、とても美味しく召し上がっていました。

## 家族会実施報告

10月18日(日)・25日(日)の2日間、全3回に分けて家族会を開催しました。コロナウイルス感染症の対策、オンライン面会、看取り等を中心に、あいの郷での取り組みについての説明を行いました。

3密を避けながらの状況ではありますが、沢山のご家族様にご参加頂きました。

リハビリ 高澤 祐樹



## オープン記念

令和2年12月1日にオープン記念が行われました。今年は開設23周年記念として、新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めつつも、盛大に式典が開かれました。昼食は豪華な料理が並び、皆様大変喜ばれていました。

12月25日にはクリスマス会も予定しており、皆様楽しみにされています。今後も感染拡大防止に努め、ご利用者様が楽しめるイベントを開催していきます。



## 入所部門

入所部門では、一年間通して作品作りを行いました。

利用者様全員で協力して作った大作です。ごく一部ですが、ご紹介させていただきます。



～夏の風物詩～



～春風駘蕩～



～桜花爛漫～

## 編集後記

令和3年最初を飾る広報誌秋冬号を作るにあたり、緊張しましたが良い広報誌が出来たと自負しております。まだまだ新型コロナウイルスが流行していますが、明るい話題を発信し、利用者様・ご家族様に楽しんでいただけたらと思います☆

担当 N.T K.T

## 介護老人保健施設 あいの郷

〒348-0043 羽生市桑崎196-1

TEL 048-562-3100

FAX 048-563-5700

HP <https://www.aino-sato.com/>