

# こじか荘かわら版 夏号



## 逢いたかったよ〜!!



※7月1日より玄関ホールでの面会が可能となりました。1日2家族の予約制は継続で、引き続きマスクの着用や検温、手指消毒や健康状態の聞き取りなどのご協力をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための面会制限が続く中、感染対策を施しながら、どうにか面会が出来ないものか?と思案を重ね、5月上旬よりタブレットによる面会と窓越しでの面会を開始しました。

面会制限開始からすつかり季節も変わり、初夏の陽気のもと、久しぶりに顔を合わせたいご利用者、ご家族からは最高の笑顔や感激の涙、安堵の表情が溢れました。

まだまだ感染危機の緊張が続く中、心温まる面会の様子を傍らで拝見させていただいていると、改めて「家族の絆」の尊さを実感しました。

一日も早く、間近でお顔を合わせて、手を取りながら面会出来る日が来ることを心待ちにしています。

「面会の工夫」  
「逢いたい」を実現する、

# 特養

# こじか荘のひとコマ

# 通所



端午の節句



母の日、中庭にて…



白寿



誕生会



飛沫感染対策



熟読中！！



足首大事！



喫茶でホツ！！

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、4月13日より、受け入れ人数を縮小してまいりましたが、5月7日から、引き続き感染対策を行いながら、段階的に事業を再開しています。

こんなことも  
しています！！



新型コロナウイルスの感染対策による様々な自粛要請により、ご利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様にご迷惑をおかけしています。そのうちでも、季節の光浴の他、5月には端午の節句をささやかながら行いました。「鯉のぼり」の歌を歌ったり、昼食には、端午の節句メニューでお祝いをさせて頂きました。



満開の藤の花



手作りおやつ



「ご利用者の方に楽しんでいただきたい」と職員が、皆さんの目の届くところに飾る装飾品を自主製作しています。季節ごとに変わる装飾品はどれもクオリティーが高く、ご利用者だけでなく職員も楽しませてもらっています。



「夏野菜・花の植え付け」5月某日、「生きがい係」で園芸を担当している職員とご利用者数名で野菜や花の植え付けを行いました。実際に土に触れながらの園芸は、とても楽しいひとときになりました。

# こじか荘の専門職に聞きました!

## 「自宅でできる」簡単トレーニング

新型コロナウイルスの流行の為、それに伴い各地の在宅サービスも休止・自粛に追い込まれ、ご利用者の方は自宅にて過ごす時間が増えるという事態に陥りました。そこで心配されるのは、「動かない」の状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことです。ここではいくつか自宅でできる簡単なトレーニングをご紹介します。



機能訓練指導員 土井 紘文



太ももあげの運動

【姿勢】椅子の斜め後ろに立ちます。椅子の背もたれに片手を置きます。  
 ① 1〜4まで数えながら太ももを高く上げます。その際、つま先は起こします。  
 ② 5〜8まで数えながらゆっくりと下ろします。  
 ※太ももをあげて鍛えられるのは「腸腰筋」と呼ばれる筋肉です。この「腸腰筋」の作用の一つに体のバランスを保つことがあります。体のバランスを鍛えることで躓きにくくなります。



背伸びの運動



【姿勢】椅子の後ろに立ち背もたれに手を置きます。胸を張って背筋を伸ばしてください。  
 ① 1〜4まで数えながらゆっくりとかかとを挙げ、できるだけつま先立ちになります。  
 ② 5〜8まで数えながらゆっくりと下ろします。  
 ※ふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」と呼ばれるほど血流に影響を与えています。鍛えることで心臓の負担軽減につながります。



膝の曲げ伸ばし運動

【姿勢】椅子に座って背筋を伸ばして座ります。  
 ① 1〜4まで数えながら片足を伸ばしていきます。その際、つま先をしっかりと起こします。  
 ② 5〜8まで数えながら片足を下ろしていきます。  
 ※この運動では太ももの前面の「大腿四頭筋」を鍛えられます。この「大腿四頭筋」を鍛えることで膝への負担が減り、膝の痛みの軽減につながります。

心身ともに健康で動けるといふことは、人と交流する・余暇活動を楽しむなど、人生をより充実させることにつながります。日々のちょっとした時間に運動をして、「体を動かす」ことを習慣づけてはいかがでしょうか。

## ボランティア

- 4月 8日 総谷美紀枝 様 (散髪)
- 27日 匿名 (草刈り、植込み剪定)
- 5月 13日 総谷美紀枝 様 (散髪)
- 6月 2日 匿名 (植込み剪定)
- 10日 総谷美紀枝 様 (散髪)

## 編集後記



広報委員 坂本 康児

今のコロナ禍の状況の中で、無観客ながらプロ野球やJリーグが開幕、再開できたのはとても明るい話題でした。反面、関東近郊ではいわゆる「夜の街感染」で陽性者が増加傾向にあります。何も無ければ今頃はオリンピック開幕を間近に控え、日本中が盛り上っていたことでしょう。延期された1年後がコロナショック前までに回復できるのか? はわかりませんが、来年の今頃は全力で日本選手団に熱い応援を送れることを切に願う今日この頃です。