

としま新聞 2025年2月第221号

事業所の雰囲気少しでもお伝えできたらと思い、としま新聞をお送りさせていただきます。
(利用者様にお配りしている新聞を、居宅介護支援事業所様・地域包括支援センター様向けに一部内容を変更しております。)

まだまだ寒い日が続く、風邪やインフルエンザなどが心配な時期です。

そこで感染対策に役立つ健康3択問題をご紹介します♪

(解説は裏面に記載しております。)



【第1問】

体が冷えている時や体調が悪い時などに入浴ができない場合はどうすればよいでしょうか？

- ①足浴をする ②全身をタオルで拭く ③サウナに入る

【第2問】

病原体の感染から体を守る効果がある香りは次のうちどれでしょうか？

- ①ハッカの香り ②柑橘系の香り ③ラベンダーの香り

手洗いうがいも
忘れずに！



【第3問】

手指を洗った後に消毒をする方法で正しいのは、次のうちどれでしょうか？

- ①濡れている状態で消毒 ②自然乾燥させた後に消毒
③しっかり拭いた後に消毒

【第4問】

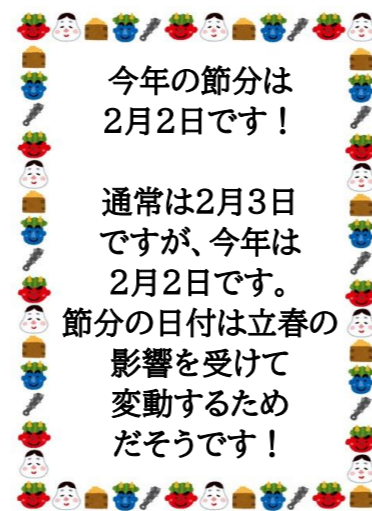
ビタミンが豊富で風邪予防になる食材は次のうちどれでしょうか？

- ①じゃがいも ②きゅうり ③たけのこ

【第5問】

お腹が冷えている時はどこをマッサージすればよいでしょうか？

- ①頭 ②手 ③肩



Happy Birthday

2月お誕生日の方

1月は5名の方がいらっしゃいました。

帰りのあいさつの際にお誕生日会を行い、ささやかながらプレゼントと

写真入りメッセージカードをお贈りし皆様に喜んでいただきました♪

おめでとうございます！みなさんにとって素敵な一年になりますように！

1月16日は行事食でした♪
「黒船」様のお弁当を
お召し上がりいただきました！



1月の作品

椿の花のカレンダーを作成しました。

また、2025年の
干支壁画をみなさんと
作成していただき
かわいいへびが
誕生しました♪



新入職員 紹介



樋口 翔太(ひぐち しょうた)

★機能訓練指導員を選んだきっかけ
高校時代、部活で膝をケガしてしまい、その際リハビリを受けて同じ仕事に
就きたいと思いました。

★一言

趣味は運動したり身体を動かしたりすることが好きなので、
利用者様と一緒に楽しみながら運動ができればいいなと思います。
よろしくお願いいたします！

デイサービスセンターとしま

電話番号 0986-53-3325 FAX番号 0986-53-3326

〒889-1901 北諸県郡三股町大字樺山4836-26

各曜日空きがございます。お問い合わせお待ちしております。

🍓🍓🍓 自宅で出来る簡単運動パート⑱ぜひ試してみてください 10回ずつ3セットから行ってみましょう 🍓🍓🍓

目的

からだをひねる動作を改善する運動です。とくに片マヒの人は健側の手で患側の手を補助することが多いので、からだのひねりを改善することが大切です

患側にひねる

患側のほうへゆっくりからだをひねり、体重を移動して15～20秒間静止、そしてもとに戻します。息はつめずに楽にします

首を後ろに向ける

首を後ろに向け、体重を健側のお尻に移し、その姿勢で15～20秒間静止してもとに戻します。息はつめずに楽にします

健側からからだをひねる

息を静かにはきながら、健側のほうにからだをゆっくりひねります

健側の手で肩をつかむ

上の運動と同じように、腕を組み肩をしっかりつかむ姿勢をとります

年をとると脊柱(せきちゅう)のひねりの動きが悪くなり、寝返りや起き上がりの動作がぎこちなくなりやすくなります。からだをひねる運動で改善します

体幹のひねりとバランス運動

健康三択問題の解説

【第1問】①足浴をする

体調が悪く入浴出来ない時は、42度くらいのお湯に足を15分くらいつけておくと全身が温まります。また、足湯は衣類を着たまます事ができ心臓にも負担が掛かりません。足湯も難しい方は、手を15分間お湯につけるだけでも同じ効果を得られます。

【第2問】③ラベンダーの香り

ラベンダーの香りは、白血球の働きを高め病原体の感染を防ぐ効果があります。また、鎮静作用とストレス緩和効果もありますので心身をリラックスしたい時に取り入れてみて下さい。

【第3問】③しっかり拭いた後に消毒

手指が濡れた状態で消毒をしても効果はありません。また自然乾燥をさせると、せっかく洗った手指に細菌が再び付着してしまいます。その為、消毒をする前にハンカチやペーパータオルなどを使い手に付いた水分を綺麗に拭き取った状態で消毒をするようにしてください。

【第4問】①じゃがいも

じゃがいもには風邪予防になる豊富なビタミンが含まれています。他の食材と違いじゃがいもに含まれているビタミンは熱に強く調理をしても簡単に壊れてしまう心配がありません。

【第5問】②手

お腹が冷えている時は手をマッサージするのが効果的です。手のひらや指をマッサージする事で内臓や体の器官を刺激して血行が良くなり全身を温めます。