



新年
あけまして
おめでとう
ございます。



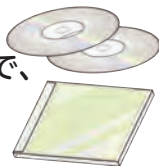
ご自宅で
一緒に
リズム体操
総集編



コロナ第3波の影響&緊急事態宣言発出により配信を控えめにしております。

自宅で出来るリズム体操DVDをお休みされている利用者様宅にお届けしております。(数量限定)

右上のYouTube映像をお休みされている利用者様の中で希望される方にお届けをしております。スタッフの元気な様子も収録してありますので、落ち着いたらまた海に通えることを目標に、ご自宅で一緒に体操を続けてください!!



1. 根岸店スタッフによる「パプリカ」第2弾
2. 根岸店リズム体操「三百六十五歩のマーチ」
3. 根岸店リズム体操「ハンドクラップ」
4. 根岸店・三春店共通「基本のリズム体操」
5. 三春店リズム体操「ダンシング・ヒーロー」
6. 三春店スタッフによる「上を向いて歩こう」

自宅で出来るリズム体操DVD

入浴のやりかたや事故や体調不良に注意すべき4つのポイント

海パプリカ 自宅で安全に行える運動 第四弾

入浴動作・タオル体操

2回目の緊急事態宣言を受け、「自宅で安全に行える運動第4弾」を発行致しました。昨年発行しました3弾と組み合わせることで、1ヶ月身体を動かさないと動けなくなってしまう方も多いのでは是非チャレンジ!!

入浴動作・タオル体操

季節限定

Happy Valentine's Day

自宅で出来るリズム体操DVD

2回目の緊急事態宣言を受け、「自宅で安全に行える運動第4弾」を発行致しました。昨年発行しました3弾と組み合わせることで、1ヶ月身体を動かさないと動けなくなってしまう方も多いのでは是非チャレンジ!!

洗濯代行サービス 始めました!!

クリーニングの受付 12月より開始

毎週月・木に集配

ランドリーパックに追加のオプション (ウイルス対策VB加工付)

毎週月・木に集配

加々美 高橋

両店舗管理者よりご挨拶

皆さま、新年あけましておめでとうございます。こんな時代で直接顔を合わせてご挨拶することも叶わず寂しい思いではありますが、本年もどうぞよろしくお願ひします。

さて、「海」では両店舗ともに感染予防に細心の注意を払った上で、引き続き営業の継続を行っています。見学対応も消毒・検温を徹底した上で随時行っておりますので、ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。また、YouTube配信やSNS発信も随時行っているため、ぜひご覧いただければ幸いです。洗濯代行サービス・クリーニング代行サービスといった新たなサービスも始めたので是非ご利用いただければと思います。

最後になりますが、こんな暗い時代ですが前を向きしっかりと地に足をつき歩んでいきましよう。

再び、皆様と笑顔で再開できる日を心待ちにしております。

コロナが不安で休まれている利用者様へ

ご自宅で出来ることやマメ知識を職員で考えました。

- ・換気の徹底
- ・マスク着用の徹底
- ・乗車時の体温チェック
- ・毎昼、毎夕の消毒実施
- ・小まめなうがい、手洗い
- ・訪問デイや安否確認への切り替え

安心して海を利用して頂くために・・・

ツボで腰痛改善

三春店で機能訓練指導員として皆様のお身体をケアさせていただいている谷口真之です。前回の広報でも紹介していただきましたが、今回は2つのツボを紹介させていただきたいと思っております。今回のテーマは腰痛です。腰痛とひとくちにいいますが、原因は千差万別です。ここでは、老化や筋肉疲労による腰痛と若い人にも多いぎっくり腰に対処する2つのツボを紹介したいと思います。

まずは「腎俞（じんゆ）」というツボです。漢方の世界でも、腎はエネルギーを意味しています。「腎俞」というツボは腰痛以外にも全身のエネルギーバランスを調整するツボとして必ず利用されるツボなのです。筋肉疲労やぎっくり腰に使われる「腎俞」というツボは第二腰椎と第三腰椎の脇左右外側指幅2本分で、目安としては肩から肘を体の両脇にピッタリつけたときの肘の高さとされています。

次に「風市（ふうし）」を紹介いたします。「風市」はぎっくり腰に効果があります。大腿部の外側にあり両腕を脇にたらし、まっすぐに立った時に中指の先が触れる筋肉の溝にあります。この「風市」を椅子に座った状態でコリをほぐすように押し揉んだりすることで腰痛予防になるとされています。鍼の効用としては鎮痛効果もさることながら、病気の予防としても広く用いられています。腰痛も痛みが出てからの鍼治療よりも日頃の疲れを取り除き腰痛体操などをして大きな腰痛がこないように予防しておくことも大切と言えるでしょう。

三春店機能訓練指導員・あん摩マッサージ指圧師・鍼灸師 谷口



根岸相談員より



現在、根岸店には3名の生活相談員がいます。私達の仕事は、利用者さんやその家族との相談業務・書類の手続きや地域などの連携など、介護サービスにおけるありとあらゆる調整役です。

「海」を利用して下さっている利用者様の相談窓口としてなにかお困り事がありましたら、私達相談員にお声掛け下さい。

ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、実は「海」でも介護保険外でのお手伝いサービスを行っています。

ご家庭で何かお困りごとがございましたら、まずはご相談いただければ迅速に対応いたします。

根岸店生活相談員
田口・秋山
原ちゃんマン

コロナに負けない身体作り

コロナ禍の中、口の健康が損なわれるといわれています。人と話さなくなると、口・舌・ノドを動かさなくなるので、ムセ込みの危険性が高まります。最近では若い人でもムセやすくなっているようです。そこで今回は、新型コロナウイルスに負けない口と肺づくりを提案します。ポイントたった2つ！「笑いましょー」「長い呼吸・深い呼吸をしましょー」



【笑いましょー】
普段笑うことが少ない方には、笑顔の体操がおすすめです。笑顔になるだけでも、実際に笑ったときと同じ効果があります。口角（こうかく・口の両端）をグーッと引いて、顔全体で笑顔を作ります。そのとき、ウインクをするように目を片方ずつ交互に閉じながら行うのも効果的です。ぜひ鏡の前で、やってみてください。

【長い呼吸・深い呼吸をしましょー】
マスクをする時間が長くなっている今日このごろ、実は気づかないうちに呼吸が浅くなっています。そこでおすすめなのが「4・4・8呼吸」。

①4秒かけて鼻から息を吸う→②4秒間息を止める→③ゆっくり8秒かけて鼻から息を吐く。

これを、目安として5〜10回程度行います。「4・4・8呼吸」にはリラックス効果もありますよ。最後に、海を利用されている皆さまの笑顔が私たちスタッフの力の源です。お会いできる日を楽しみにしています。

根岸店機能訓練指導員・言語聴覚士 佐藤ヒロ

マスクで感染予防

こんにちは、根岸店看護師の緒方と長岡です。

1回目の緊急事態宣言時は、マスクが無く入手困難でした。

まだ値段は少々高いですが、どこでも購入することができます。

去年は暑い中マスクをつけながらリハビリをする辛い夏でした。今はマスクをつけることが当たり前のようにになり、利用者様の中でもオリジナルマスクをつけている方がいらしてとてもステキです。私たちも休日は、色々なデザインのものをつけて楽しんでます。

マスクは不織布が良いとされていますが、どんなマスクでもアゴマスクや鼻が出てしまったりは感染予防にはならないので口や鼻がしっかりと覆えるよう効果的につけましょう！

私達看護師仲間も必ず乗り越えられると信じて日々頑張っています。また「海」で皆さまとノーマスク、笑顔でリハビリできる事を信じてお待ちしております。



お散歩のすすめ

三春店理学療法士の関尾です。

1月7日に二回目の緊急事態宣言が行われました。

「不要不急の外出や移動を自粛するよう要請する」というものですが、普段から取り組まれている方も多い「お散歩」、これも外出なので自粛した方が良いでしょうか？答えは否です。



「お散歩」については、「健康の維持のために必要な外出」とされており、ぜひとも今まで通りに続けて頂きたいなと思います。特にこれからの季節はさらに気温が下がってくるため、お散歩に行くことが今まで以上に少なくなりがちです。必要以上の自粛は、あつという間に筋力や体力を低下させてしまい、屋内外での日常生活動作に支障が出る可能性が高くなります。短い時間短い距離でも構いません、お庭に出て外の空気を吸うだけでも気分転換になりスッキリすると思います！

「でも外に出るのは不安だわ…」という方が多いと思いますが、「①屋外」「②マスクあり」「③密集していない」場面での感染リスクは低いとされています。この三点を守って、より安全にお散歩をすることで機能を維持していきましょう！

継続は力なり！

2度目の緊急事態宣言で自粛されている方が多く、運動の機会が減り、筋力の低下や体重が増えている方も増えてきています。お正月であまり動けなかった直後なのでなおさらです。

前回の自粛期間で身体が動きにくくなった、という方が多くいらっしゃいました。田代もコロナ太りを体験した一人です。それをきっかけにダイエットを始めました。

「海」で運動する皆さんの姿に刺激を受けて、自分自身も運動をしようという気持ちになりました。食事を見直したり、ダンスをして体を動かしたり、昼休みにトレッドミルで走ったり、と取り組んでいました。間違いなく「海」の誰よりもトレッドミルで走っています！

ちょっと挫けそうになりましたが、同じOTの上野から励まされ、諦めるよいう悪魔の囁きも混ぜて叱咤激励されて、続けていきました。（実は田代OTと上野OTは専門学校時代の同級生です）その結果目標体重に到達し、腹筋もシックスパックにまでなり、30%近くあった体脂20%を切るころまでいきました。皆さんもご自宅で海が配布している体操等で身体を動かすことを続けていただければと思います。回数や時間を目標にすることも大切ですが、何よりも続けることが大切です。数にこだわり過ぎず、一回でもいいのでその日できる範囲の運動を続けていただければと思います。

根岸店機能訓練指導員・作業療法士 田代&上野

