



# 撮影自粛中

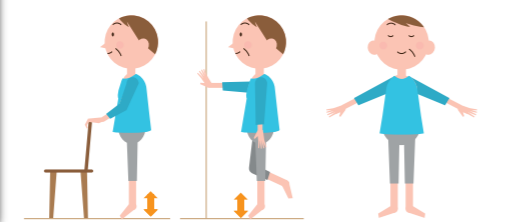
緊急事態宣言が明けましたら再開します。



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。(残りわずか)

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「パブリカ」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」



### 自宅で行える運動第5弾

先月の第4段に続き「自宅で安全に行える運動第5弾」を発行致しました。今回は、準備運動編・立位運動編・座位運動の3本柱となっております。デイに通えない期間も長くなってまいりますので「継続は力なり」を信じて続けてみてください。



### WITHコロナ研修会

緊急事態宣言が延長され、感染を拡大させない観点から、店舗内でのミーティング中止・研修会の延期・店舗間の行き来も制限しております。その中で、2月よりZoomを活用したWeb会議を開始して店舗間の情報共有や4月の介護報酬改定に向けた勉強会を開催しております。休業中のスタッフや中々顔を合わせられない他店舗のスタッフと画面を通して話し出来るのもとても新鮮です。時代の流れに乗って今後もこのような形を続けていきたいと思っております。

# 月刊「海」

3

2021

第66号

緊急事態宣言特別号第二弾

# 春が来る

あれから一年が経過し  
新様式の暮らしと共に・・・



リハビリデイサロン「海」  
横須賀市根岸町3-3-16  
046-876-7311

リハビリデイサロン「海」MIHARU  
横須賀市三春町1-17-1  
046-845-6111



## バルコニー完成&油圧マシン看板

根岸店のバルコニーに屋根を設置しました！空調も効いたガラス張りの空間なので換気もバッチリです。

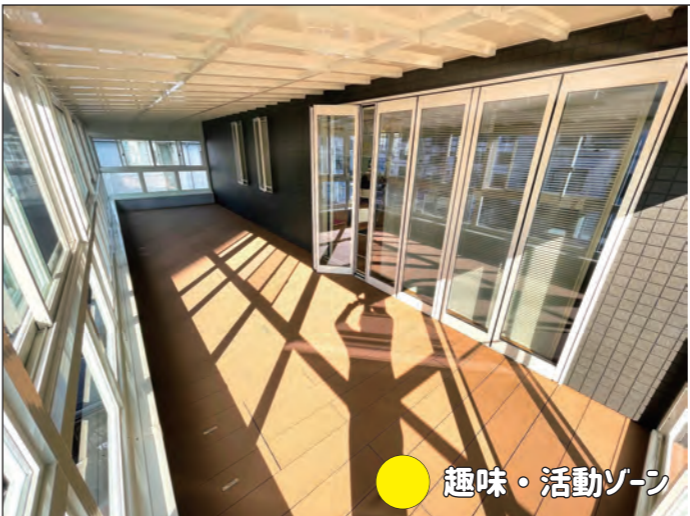
ここでは、緊急事態宣言解除後、デイサービスを休まれている多くの利用者様がまた通う事が出来る様になりましたら「趣味・活動ゾーン」として開ける予定です。

麻雀・囲碁・将棋・パソコン・園芸・各種製作イベントもこちらで開催する予定なのでお楽しみに！

シールの色は●です。好きな時間にお仲間と合わせてご利用ください。また、筋トレゾーン●には、マシンごとにこの部位が鍛えられるか一目瞭然の大きな看板を設置しました。

背筋を鍛えたい方・足を鍛えたい方・胸筋を鍛えたい方等様々な希望がある中で、分かりやすい説明が出来ます。

コロナの流行が始まり早一年。長期間お休みされて、緊急事態宣言解除後に久しぶりに利用される利用者様は、弱った筋肉を鍛え直してください！お待ちしております♪



● 趣味・活動ゾーン



A0 サイズ 1189mm×841mm

● 筋トレ・歩行ゾーン

## 三春相談員より

こんにちは、三春店相談員の長倉&深瀬です。

現在、新型コロナウイルス感染症予防のためお休みされている方や身体の痛みでお休みされている方、不安な日々を過ごしていると思います。海は変わらずに感染予防対策をして営業しております。

お休みが長く続くようであれば、職員がご自宅に訪問し一緒に運動する「訪問サービス」・スタッフがご自宅に電話をしご様子等お話をする「安否確認」も行っていますので、もし、ご利用再開する事に不安がある場合はこちらのサービスをご利用していただければと思います。いつでもご連絡お待ちしております☆



長倉・深瀬

## 密かな楽しみ

根岸店・リハビリ助手の岡本です。皆様いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響による自粛生活で、自宅にいる時間が増え、気分も憂鬱になってしまいう方も多いのではないのでしょうか？

気分転換に私はミニ植物を育てています。お家にも自然を感じられますし、今は100円ショップでも沢山の種類があり、育てるのもとても簡単です！私はパキラという植物をキャンドルホルダーに移して育てています。

艶のあるたくさんの葉が人気の観葉植物です。約20mの巨木にもなりますが、工夫をすることでミニサイズのままにコントロールでき、室内用に向いた植物で、私は玄関の縁に飾っています。夏には赤や白の花を咲かせるとのこと。緑があるだけで、穏やかな気持ちになりますし、お花が咲くのも楽しみです！あまり植物を育てたことのない方でも、無理なく育てることができると思うので、興味のある方は是非挑戦してみてくださいいね！



岡本



## 運動不足予防の為に

三春店・理学療法士の大井です。

突然ですが、皆様ほどの程度身体を動かせばよいか知っていますか？

色々な人から「身体を動かしたほうが良い」と言われても、どれくらい身体を動かせばよいのかわからない方もいらっしゃるかと思いますが、身体を動かすことは「生活活動」と「運動」に分けられます。今回はこの「生活活動」のほうに焦点を絞ってお話していきたいと思えます。

「生活活動」とは日常生活における家事、買い物、孫と遊ぶ、犬の散歩、階段昇降などの日常生活の中で当たり前のように行っている身体活動です。65歳以上の方は「生活活動」を毎日合計40分以上行うことが厚生労働省より推奨されています。

身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症、色々な病気になる可能性を軽減するといわれています。一度ご自身の1日の活動量を振り返り、毎日40分程度動いているか確認してみましよう。生活活動が40分未満の方は、「海」で行っている運動を1日の中に取り組んでみましよう！

## ひな祭り

2月に入って暖かい日が続いていますね。

今回は、いつも手作り作品を飾らせて頂いている「佐藤恒子様」と「藤原孝子様」の作品を紹介させていただきます。

佐藤恒子さんの作品「お内裏様とお雛様」は金屏風やお花も手作りの作品です。

藤原孝子さんの作品「吊し雛」は金魚や大根、海老や椿と春を思わせる手作りの作品です。

どちらの作品もとても素敵で、来所されたご利用者様の会話も弾んでいます。次回の作品も楽しみに待っています。

三春店現場統括 伊集院



## 1年が経ち・・・

遡ること1年。

去年の今頃、コロナという未知のウイルスに怯える日々が始まりました。新たなプログラムを探しに展示会に向かう道中で、ダイヤモンドプリンセス号が停泊していたことを鮮明に覚えています。

ダイヤモンドプリンセス号の集団感染を皮切りに世界中で広がる感染症。テレビでは感染者の数が報道され、専門家達がテレビの前でコロナの恐怖を説明する毎日。「コロナ」という言葉を聞かない日は1年経った今でもありません。

「海」でも、感染への不安から利用者様の長期休み希望の連絡が鳴り続き、多忙な時間が始まりました。そして「緊急事態宣言」の発令。今までに気づいていた海のフロアは、嘘かと思うくらい静まり返りました。しかし、このコロナの難しい所は、高齢の方が外出しない事で感染リスクを抑えても、今度は廃用リスクが高まってしまふ怖さ。そして、あれから1年が経ち、マスク着用と消毒のある生活が日本のスタンダードとなりました。

「海」でも、細心の注意を払いながら感染予防を徹底し、営業を継続させて頂いております。

コロナで色々な想いをして色々な事を経験しましたが、ポジティブに捉えることとコロナからもいくつかの学びもありました。その中の一つ、高齢者にとってのリハビリの重要性。欠席中の方や欠席をされていた方からは、「海に行かなくなった途端に足腰が弱った」、「転んでしまった」というお話をうかがっています。日常では気づけなかった「当たり前」。そんな当たり前の日々が皆さまのもとに戻り、また全て利用者様が元気に通所できる日を心待ちにしています。

明けない夜は無い。強い気持ちで乗り越えていきましょう。

根岸店管理者 高橋