

やくらだより

ニューフェイス紹介

令和5年
春号

伊予ヶ丘な人々

春は自律神経が乱れやすい!?
不調のタイプをチェックして体質改善

突撃!! リハビリトレーナー!!



シリーズ
笑顔がいちばん!!

ご長寿インタビュー

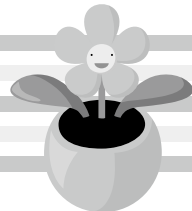
伊予ヶ丘がっ!
全員集合!

全員集合!



伊予病院グループ

ニューフェイス紹介



デイケア 平岡 達也さん (ひらおか たつや)

伊予の郷より異動してきた平岡達也です。
前職もデイケアで働いており、今まで学んだ事を活かしつつ、新しいことにもチャレンジしていきたいと思っています。
持ち前の元気と明るさで利用者様に笑顔の花を咲かせたいと思います。これからも明るく、楽しく、元気をモットーに頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



療養科2階 稲葉 千加子さん (いなば ちかこ)

1月4日に伊予病院から移動してきました稲葉千加子です。
老人保健施設で働くのは初めてで戸惑う事もありますが、利用者様が安全に安心して楽しく生活が送れる様に、お手伝いさせて頂きたいと思います。
宜しくお願い致します。



療養科2階 横山 真人さん (よこやま まさと)

療養棟2階に配属になりました横山真人です。
祖母の介護を経験し、自分にもっとできる事は無いかと考え、介護の世界に飛び込みました。まだまだ勉強中ですが、利用者さんの力になれるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



突撃!! リハビリトレーナー!!

リハビリトレーナーとは
伊予ヶ丘のデイケアではリハビリ職以外の介護職もリハビリを実施しています。リハビリ職の指示を仰ぎつつ、利用者様の身体状態に応じた運動やリラクゼーションを選ばれし介護士6名が各曜日ごとに実施しています。
なんと！リハビリトレーナーの活動は今年で8年目！
皆様により良いリハビリが提供できるよう、リハビリ職・介護職が一丸となって、日々研鑽を積んでいます。
これからもリハビリトレーナーと一緒に運動を行い、在宅で安心な生活を過ごしていきましょう！



伊予ヶ丘がっ! 全鏡集合!

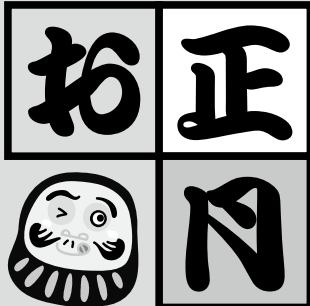
クリスマス



職員によるクリスマス演奏会を実施しました。
普段と違う職員さんの姿に利用者さんもビックリ!!



♪ ステキな音色だわ ♪



福笑いをして
お正月を楽しみました

あらやだ恥ずかしい
上手に出来たかしら



力強い筆さばきに
拍手喝采!

椿祭り



今年も伊予ヶ丘に椿さんがやってきました!!



絵馬を書きました。
願いが叶いますように。



宮司さん
(職員) 登場!!
祈禱をして頂いたり
お守りのプレゼントも
ありました!

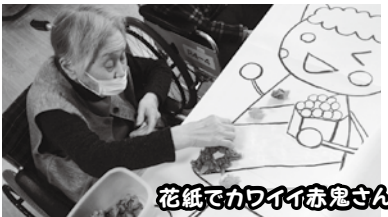




福は内、鬼は外!!



今年の鬼は紙芝居をしてくれました。令和の鬼は優しいですね。



花紙でカワイイ赤鬼さんを作りました。ステキ♡



ひな祭り

今年ひなまつり玉入れだー!!
気合いだー!!



行くぞ!



イケメンお内裏様と美人(?)お雛様の登場で
会場の熱気は最高潮に!!!





伊予ヶ丘な人々

デイケア 介護
まゆみ りょう
真弓 涼さん

●福祉の仕事を目指したきっかけは？

介護士の友人がおり、その子の話を聞いたのが最初のきっかけです。その後、伊予ヶ丘に見学に来て、利用者さんと職員が明るく楽しそうに話をしているところや優しく利用者さんに接している職員の姿をみて自分も介護士を目指そうと決めました。

●伊予ヶ丘のここが好き

利用者さんと職員が温かくて優しいところです。

●お仕事のやりがいは？

利用者さんから直接「ありがとう」や「会えて嬉しい」と言って頂けることです。

●休日の過ごし方は？

愛車でドライブをしたり、写真や動画の撮影や編集をしています。最近では、友人からエレキギターを譲り受けたので練習中です！いつか皆様の前で披露できたらと思います。

春は自律神経が乱れやすい!?!不調のタイプをチェックして体質改善

春は1年でもっとも寒暖差が大きい季節。暖かい日差しに心躍る一方で、気温の変化に体がついていけず体調を崩してしまうことも。そこで、春に体調を崩しやすい人の傾向と、体質別のセルフケアをご紹介します。体質にあったケアを毎日の生活に取り入れて、気持ちよく春を過ごしましょう。

あなたに起こりやすい不調はどっち? 春の体質チェック

2つ以上チェックがついたら、下で紹介しているタイプ別セルフケアを始めましょう。どちらのタイプにも当てはまる場合は、両方行うのがおすすめです。

イライラ&ウツウツさん

- 頭がぼーっとする(のぼせる)
- 頭痛やめまいがある
- いつもよりイライラしやすい
- ため息をよくつく
- 落ち込みやすい
- 下半身が冷える

これらに2つ以上当てはまる人は、気の巡りが頭のほうに逆流してバランスが乱れるイライラ&ウツウツさんタイプ。

春の兆しが出てくる2~3月は自律神経のコントロールをしている「肝」の動きが乱れやすく、気の逆流によってのぼせやめまい、頭痛など、上半身に不快な症状が現れます。

この状態を放っておくと、4~5月にウツウツとしてきて、五月病のような症状が現れることも。早め早めの対策が重要です。

ヘトヘトさん

- 目の周りがピクピクする
- 目が疲れやすい
- 肩や首などに筋肉のこりがある
- 顔色が悪い
- いつもより疲れやすく、だるい
- 55歳以上である

これらに2つ以上当てはまる人は、血行不良で疲れがたまりやすいヘトヘトさんタイプ。

春は生命の力がみなぎり、やる気や元気をもたらす「陽」の気が高まる季節です。しかし、加齢などにより自律神経の動きが低下すると、春のエネルギーに体がついていけず、血行が悪くなり、目や肩、首などの筋肉に疲れが出やすくなります。

無理をすると風邪や带状疱疹(たいじょうほうしん)の症状が出ることもあるので注意しましょう。まずは疲れの解消を。

イライラ&ウツウツさんのセルフケア

イライラ&ウツウツさんタイプは、気の巡りをよくして精神を安定させることを心がけましょう。

■香りを活用する

すっきりとした香りには、気の巡りをよくする働きがあります。ネロリなど柑橘系のアロマや、香りのよい春の香味野菜(クレソン、ふぎ、三つ葉、あさつきなど)を取り入れるとよいでしょう。香りは速やかに脳に働きかけ、感情をリセットしてくれるので、

即効性も期待できます。

香りには他にもさまざまな効果があります。以下の記事も参考に、日常に取り入れてみましょう。

■日常にプチわくわく感をプラス

家にもって休んでばかりいると、休息モードの副交感神経が常に優位な状態となります。すると、からだが重く、だるさが出やすくなり、かえって疲れがたまることも。

趣味や散歩など、適度な刺激があると自律神経のオンとオフの切り替えがしやすくなるので、生活の中にちょっとした楽しみをもちましょう。

ヘトヘトさんのセルフケア

ヘトヘトさんタイプは、血行をよくして疲れをとるセルフケアを生活に取り入れましょう。

■酸味のある物をとる

柑橘類や酢の物、梅干しなど、酸味のある物を取りましょう。酸味には血の流れをよくする作用があると考えられています。ただし、胃腸が弱い人はとり過ぎに注意してください。

■交互浴をする

交互浴とは、体を温めるのと冷やすのを交互に行う入浴法です。自律神経が鍛えられて血流がよくなり、疲労回復に効果的です。

【交互浴のやり方】

- ① 湯船でゆっくり温まる。
 - ② 手や足先に30℃程度のぬるま湯を15秒ほどかける。
 - ③ さらに湯船で40秒ほど温まる。
- ②~③を3~5回ほど繰り返す。

■予定をいつもの8割にする

元気なでも季節の変わり目は疲れが出やすいので、予定はいつもの8割程度にしましょう。旅行やイベントの後には休息をとり、エネルギーを補う調整期間をもつのがおすすめです。

新しい生活や人間関係が始まる春は、忙しさからつい体への気遣いを忘れてしまいがち。いつも以上に体調管理に気を配って、元気に過ごしたいですね。

シリーズ 笑顔がいちばん!!

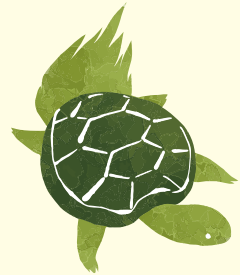


今号ではデイケアをご利用されている小川健さんをご紹介します。
とにかく笑顔が素敵で「ありがとう」「楽しかったよ」が口癖の小川さん。催し物があつた際は、最前列で職員を応援してくれます。
(いつもありがとうございます：職員一同) リハビリにも意欲的で、辛い顔一つせず一生懸命にリハビリされている姿は僕らの憧れです。
これからも笑顔でかっこいい小川さんでいて下さいね。



おがわ 小川 健さん

ご長寿インタビュー



心と体も元気なご長寿の方の声をお届けする企画！

「伊予ヶ丘ご長寿インタビュー」

今回は療養棟2階の石丸金太郎さんにお話を伺いました。

いしまる きんたろう
療養棟2階 石丸 金太郎さん



①若い頃、お仕事は
何をされていま
したか？

四国電力に勤めて
いました。それか
ら農業と林業もや
りよりました。

④長生きの秘訣はあり
ますか？

よく食べて、よく寝
ること!!
それに限ります(笑)



②趣味や好きなこと
はありますか？

盆栽や庭いじりが
好きでした。

ありがとうございました。

いつも笑顔で素敵な石丸金太郎さんこれからも
元気で長生きして下さいね！

③好きな食べ物は何かですか？

甘い物が好きです。節分
の日に恵方巻の代わりに
食べた、とら巻きがすこ
くおいしかったです。



老人保健施設

伊予ヶ丘

〒799-3101
愛媛県伊予市八倉917-1
TEL (089) 983-2223
FAX (089) 983-3537

伊予病院グループホームページにて
伊予ヶ丘での日々の取り組みや日常を
ブログにて随時更新中!是非ご覧ください。

