

あおりは新聞



第 13 号

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100

負けない

寒さに強いウイルス達が、昨年末から暴れまくっています。先陣は、お腹にくるノロウイルス。そして、これらが猛威を振るうであろうインフルエンザウイルスです。

まず、強い体力をつけましょう。十分な睡眠・栄養を摂って下さい。次に、予防として、うがい・手洗いを。そして、人にうつさない、うつらない為に、人混みの中では出来るだけマスクをしましょう。寒い時期ですが、窓を開け換気をし、ウイルスが一番嫌がる湿度を四〇%以上に保って下さい。毎日の予防が大切です。

あちらこちらで、梅の開花の便りも聞かれ始めました。春はもうすぐそこです。元気に冬を乗り切りましょう。

国立あおやぎ苑 看護部長 羽牟祐子



特集 あおやぎチーム紹介 ~部署紹介~ 相談室



青野広美 東島吉立 船木恵子 諏訪戸麻紀子

諏訪戸麻紀子

入社10年目。国立で生まれ育ち平成14年まで暮らしていた為、国立には愛着があり、身近で四季の変化を楽しむことができ散歩や買物に行くことが楽しみです。

船木恵子

去年の12月に入職しました。家族は、夫、息子（高2）、娘（中1）の4人家族と犬・猫・金魚です。

東島吉立

相模原市在住の49歳、九州の佐賀県出身です。相談室で唯一の男性です。お気軽にお声掛け下さい。

青野広美

新潟から引っ越して8月からお世話になっています。分からないことも多いですが、よろしくお願いします。

~リハビリテーション課からのお知らせ~

最近、リハビリ室をご利用になれる方々が増えております。リハビリ室が大変混雑している際には、誠に申し訳ございませんがプログラムによっては順番が前後することもございます。また、時間になりましたら担当職員がおうかがい致します。ご協力の程、宜しくお願い致します。

リハビリテーション課 職員一同



物理療法器具・リハビリ靴の紹介

<メドマー>

皆さん、リハビリ室で右写真の様に長靴みたいのを履いて寝ている方を見てなんだろう？と思った事はありませんか。

実はこれもちょうとしたリハビリ機器なのです。なんらかの原因で足や手にむくみのある方に使用します。あの“長靴”の中は、空気が入ったり出たりして体液を心臓に押し返しています。しかし、誰にでも適用というわけではありません。心臓に機械的に戻すのですから、心疾患のある方には適応となりません。

では、このような機械を使わなくてはむくみはとれないの？というわけではありません。“空気が入ったり出たり”というのはいわば、筋肉の役目を機械的にしているの、筋肉を動かせば良いということになります。

例えば、寝て足元を少し高くし、足首を動かすだけでも良いと思います。ただし、むくみの原因によって対処方法が変わりますのでご質問がありましたらリハビリスタッフにお声掛け下さい。



<リハビリ靴>

“軽い、履きやすい、履かせ易い”がキーワード!!!

例えば、足のむくみが強い方、包帯・ギプスをしてる方、装具をしている方にも足の出し入れがしやすい様に甲の部分がマジックテープで全部開いたり、左右違うサイズにすることができます。最近では、オシャレなデザインもでてきています。当苑ボランティア室に、いくつか展示してありますので、お気軽に御覧下さい。

新入・退職 職員のあいさつ

新入職員あいさつ

リハビリ助手 瀧嶋瑠美

こんにちは。これからここでお仕事させて頂くことになりました。楽しく働きたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。



退職職員あいさつ

リハビリ助手 桐谷亮太

あおやぎ苑の皆様に出会えた事は一生の宝物だと思います。短い間でしたが本当にありがとうございました。皆様の幸せを心から祈っております。

多谷敏子様



加藤ユリ様



宮下節子様



川口芳枝様



小野ゆき子様



通所利用者様が参加している
☆手芸クラブ作品紹介
第一・第三水曜日に手芸ボランティアさんが来て、現在女性五名の皆さんで活動しています。
数々の作品の中から一部紹介致します。

利用者コーナー