

**ご案内**

鵜沼元気チャレンジ教室      糖尿病予防教室

今月のテーマ

**現在お休みとさせていただきます。再開時はまたご案内させていただきます。**

日時: ※どちらも会場は各務原リハビリテーションセンターです

**スタッフ紹介**

今月は24時間訪問介護看護あすかの看護師、二井内めぐみさんにお話を伺いました。

**Q** 普段どんな仕事を担当していますか？

**A** 利用者様宅を訪問して看護や介護をしています。定期巡回は訪問介護と訪問看護が共同して24時間在宅療養中の方々の生活を支える仕事なので、定期的な訪問に加えて、夜間出勤したりすることもあります。

**Q** この仕事を始めたきっかけは？

**A** 看護師になって初めは大きな病院の病棟で働いていました。訪問看護を始めたのは10年くらい前です。病院よりも一人一人の患者様と深く時間をかけて継続的にかかわることができる点で在宅看護の仕事が好きになりました。

**Q** 今後の仕事への意気込みを教えてください

**A** 在宅で看取りをされるご家族様から「自宅で最後まで見てあげられて本当によかった」と、満足の言葉が聞けると私たちスタッフはすごく報われます。地域のより多くの方が住み慣れた家で安心して暮らし続けられるようにスタッフみんなで力を合わせていきたいです。

**在宅サービス空き状況**      ○空きあり    △要相談    ×受入不可

**デイケアセンターみつばち**

	月	火	水	木	金	土
1日	△	△	○	○	○	○
半日	×	△	△	△	△	△

**訪問リハビリテーション**


	月	火	水	木	金	土
午前	△	△	△	△	△	△
午後	×	×	△	×	△	△

※空き状況は常に変動しています。詳しくはご連絡ください。

**今月のコラム**

～これからの時期に必見むくみ予防体操～

リハビリテーション科    磯谷郁弥(理学療法士)



暑さが続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は新型コロナウイルスの影響により外出自粛による運動不足や体調に関する不安があるかと思われます。また、これからの季節気温も下がり、足先が冷えむくみやすい時期に入ります。そこで、ご自宅でも可能な体操を下記に紹介しました。よろしければ下記の体操を参考に活用ください。

**【太もも裏・ふくらはぎ体操】**



- 1.椅子から落ちない程度に少し浅めに座ります。
- 2.片足を斜め前に伸ばし、両手は太ももの付け根から沿うように体を前に倒します。
- 3.痛みが出る手前で止め10～20秒間キープします。
- 4.ゆっくりスネ・太ももを沿わせながら元の姿勢に戻します。
- 5.反対側も同様に行います。

**【つま先上げ・踵上げ体操】**



- 1.膝は約90度曲げた姿勢にします。
- 2.踵はつけたままつま先上げを10回目安に行います。
- 3.つま先はつけたまま踵上げを10回目安に行います。

**※体操の注意事項**

- 1.筋肉や関節の痛みを感じない範囲で行いましょう。
- 2.呼吸を止めないように注意しましょう。
- 3.反動をつけずに行いましょう。
- 4.体調が悪い日は体操をやめましょう。

**今月の栄養士だより**

「食欲の秋」「味覚の秋」と呼ばれるように秋は収穫の季節であり、1年で最も旬の食材が豊かです。

例えば、秋刀魚、鮭、鯖、千ゲン菜、かぼちゃ、さつまいも、栗、柿、梨、フドウなどたくさんあります。

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れをとる働きがあります。またこれから迎える寒い冬に備えてエネルギーを蓄えるため「甘味」が強い食材が多いのも特徴です。

秋の食材を上手に取り入れつつ、残暑を乗り切りましょう!!