

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

昨年4月から通所リハビリテーション室の送迎車の運転手として勤務しております白澤 国彦です。前職では運送業のトラックドライバーとして勤務し、定年退職を迎えて半年位は妻と顔をつき合わす日々を過ごしていました。ある日、妻からの「そろそろ何処か働きに行けし」との一言をきっかけに縁があって再就職させていただくこととなりました。勤務初日に添乗していた介護職員の利用者様に対する言動や接し方に感銘を受けたことを今でも覚えています。これからも利用者様が送迎車内で安心して居眠りが出来る位の“安全第一”な運転を心掛けながら気持ち良く過ごしていただけるよう頑張っていきたいと思っています。



『通所リハビリテーション～夏祭り～』

8月22日23日の2日間に渡り、通所リハビリテーションではレクリエーションの一環として夏祭りを開催しました。夏祭りに向けて各利用者様が思い思いに色染めた和紙を使ったうちわ作りも行いました。夏祭り当日はアロハシャツや甚平を着た職員がヨーヨー釣りやスイカ割り、クジ引きといったブースに立ち、利用者様に楽しんでいただきました。スイカ割りでは女性の利用者様が普段のリハビリの成果を十分に発揮されたと思います。また、職員の出し物として「山梨いいじゃん音頭」を披露しました。利用者様は手拍子や一緒に手振りと一緒に踊りながら楽しい時間を過ごすことができました。これからも利用者様と一緒に楽しめるイベントを企画していきたいと思っています。

(通所リハビリテーション室 職員一同)



『筋肉の量をみてみましょう！』

今回は自分で行える「筋肉の量がどのくらいあるのか」を確認できる簡易的な方法をご紹介します。ちょっとした目安として行ってみてください。

- ①両手の親指と人差し指で輪っかを作る。 ②ふくらはぎの一番太い部分を輪っかで囲む。



- ③「1. 囲めない」「2. ちょうど囲める」「3. 隙間がある」を確認してください。

※隙間があるほど筋肉量が少なく、サルコペニアいわゆる筋肉量の減少が疑われるので注意しましょう！