

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

居宅介護支援事業所でケアマネジャーをしております、山崎 亜矢子と申します。去年の8月に入社し、まだわからない事ばかりですが、先輩方のご指導のもと、毎日業務に従事しております。趣味は読書と映画鑑賞です。出身は、ころ柿の産地で武田信玄ゆかりの恵林寺がある、甲州市塩山です。子供の頃はよく柿の皮むきを手伝った思い出があります。

私の住む地域でも高齢者が増え、支援を必要とする方が多くみられます。これからはケアマネジャーとして、皆様が住み慣れた地域で望む暮らしが実現できるように支援していきたいと思っております。



『利用者様の声』（居宅介護支援事業所 井上文子）

今月はA様をご紹介します。A様は十数年前に難病を発症し、その当時のご夫婦で受診のため毎月県外の病院まで通われたそうです。「大変でしたね」という問いに「いいや、受診にかこつけて親戚へ寄ったり、旧所名跡などを2人で巡ったりして結構楽しんだよ。」とご主人からはポジティブな返答がありました。その後、主治医を県内の病院へ移し、当院へ入院したことがきっかけで、当事業所の居宅介護支援・通所リハビリ・訪問リハビリの利用が始まりました。「同じ病気の人たちが次々と施設へ入所していく中、在宅生活を続けられるのは毎日リハビリを受けられるお陰だ。特に訪問リハビリは本人のリハビリばかりでなく、家族の心の支えにもなってくれて有難い。」とご主人より感謝されています。また、お店を経営しながら介護している長女様からも、「仕事の都合でサービスの日程変更を臨機応変に対応していただき有難いです。こういうサービスのあるお陰で仕事と介護の両立が出来るのだと実感しています。」と感謝の言葉をお聞きしています。今後もA様ご夫婦、それを支える長女様ご家族のお力になれるようお手伝いしていきたいと思っております。



『肩こり体操』

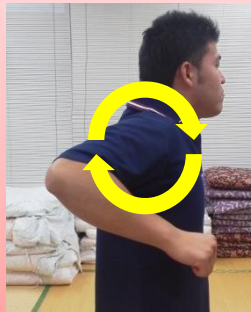
今回は肩こり体操をご紹介します。運動は痛みの無い範囲で無理せず行って下さい。

①肩の上げ下げ運動



1.肩を耳に近づけるように持ち上げます。
2.持ち上げたら少し止めて、ストンと力を抜いて肩を下します。
※首から肩に付いている筋肉をほぐす運動です。

②肩甲骨を回す運動



肘を曲げて、肩甲骨を動かすように大きく肩を前回り、後ろ回しします。
※肩甲骨周囲に付いている筋肉をほぐす運動です。