

宮前ふれあいの家認知症対応型通所介護

優っくりデイサービス

優っくり宮前

令和2年7月号

宮前ふれあいの家[優っくりデイサービス]
TEL 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162
住所 杉並区宮前5-17-15
Eメール miyamae-day@foryou.or.jp

miyamae.foryou.or.jp



随時情報発信中!



優っくりデイサービス、今月のトピックス



新入職員のご紹介です。

新型コロナウイルスの影響により2ヶ月ほど人事部付となっていた新入職員が、緊急事態宣言の解除もあり、今月1日より正式に宮前ふれあいの家に配属になりました。新しい職員の加入により、既存の職員も日頃の業務を見つめ直す良い機会となっていて、お互いの相乗効果で成長してゆきたいと考えています。



新入職員の抱負!

『今年3月に大学を卒業し、6月から宮前ふれあいの家の「もも」のフロアに配属になりました。日々、先輩職員やご利用者様との関わりのなかで新たな発見も多く、自分自身の学びともなっています。更に、ご利用者様との関わりを大切に、ご利用者様のことを知っていきたいと思います。』

業務では、センター長をはじめとした多くの職員の方から細かな指導を受けることができ、学びを深めていくことができました。また、ひとりでの添乗では、運転手さんや上司、先輩職員から助言をいただくなどのサポートをしていただき、安心して添乗業務を行うことができました。まだまだ不慣れな点も多くありますが、1日でも早く職場の環境に慣れ、成長できるように頑張りたいと思います。』
令和2年4月入職 古屋



●専門職からのワンポイントアドバイス

筋肉にも種類があります。筋肉は筋組織の違いから、平滑筋と横紋筋に大別されます。平滑筋は内臓に、横紋筋は骨格筋(運動・活動)と心筋(血液の拍出)に分類されます。

筋線維の違いからみると赤筋と白筋があります。赤筋は遅筋とも呼ばれ収縮は遅いが繰り返し収縮しても疲労しにくい特性(持久性)があります。白筋は速筋とも呼ばれ早く収縮し張力が大きいという特性(瞬発性)があります。筋肉の色の違いは色素蛋白のミグロビンの量の違いによります。

加齢に伴う筋肉の萎縮は白筋に強く現れ、不活動に伴う筋肉の萎縮は赤筋に強く現れます。

看護師 永田



優っくりデイサービス 空き情報 6月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
○	◎	◎	○	○	△

入浴(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
△(要相談)	○	△(要相談)	○	△(要相談)	△(要相談)

(○: 余裕あり △: 残りわずか) ※入浴方法・回数等はお相談ください。

(6月26日現在)



夕食サービスを実施しております。是非ご利用ください！(詳細はお電話でも承ります。)

お弁当のお持ち帰りは、ご利用日のみ可能です。



優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します！)



簡単ストレッチ！



リハビリコーナー

【下肢筋】～下肢の裏側のストレッチ～

効果

- 姿勢改善
- 腰痛予防
- 可動域拡大

膝と背中を伸ばし ゆっくり身体を前に倒します

目標回数(1日)
10～20秒×3セット

(注: 回数は目安です) 痛みがある場合などは無理せず中止して下さい。

膝と背中が曲がらないようにします

編集後記

新入職員も加わって、優っくりデイのフロアにもフレッシュな風が吹いています。少し遅くなった春風ですが、何か新しいことが沢山起こりそうな予感がしています。これまで以上に素敵な話題をお届けできると思います。 宗田



優っくりデイサービスでは、
ホームページでもご利用者の様子をお伝えしています。

『宮前 認知』で検索！
新規のご利用者様も募集中です！

