



社会福祉法人

心のこもった介護サービス

# 三重ワイエムシエイ福祉会だより

すてきな笑顔が見たいから

2017年8月

◎ 掲載されているご利用者様の写真は、ご本人様・ご家族様の了承を得ております。

## 介護者のための腰痛予防

入浴後などに普段からストレッチ体操で筋肉を伸ばしていると、腰痛の予防に役に立ちます。ストレッチ体操は、反動をつけずゆっくりと行いましょう。回数は自分の体と相談しながら無理をしない程度がよく、「テレビをみながら」など、構えず気軽に行いましょう。

### 【イスや壁を利用して方法】

#### ① 足と腰を伸ばす運動



イスや壁など動かないものを支えにして、両足を前後に大きく開き、腰を20秒ほど押します。

#### ② 腰と背中を伸ばす体操



イスに座り、両ひざの間に肩、頭を20秒ほど入れます。

独立行政法人 労働安全衛生総合研究所「介護者のための腰痛予防マニュアル」から一部抜粋】

## デイサービス

(通所介護)

## 心のこもったまごころある介護サービス

営業：月曜日～日曜日 19:00まで利用可能

7月は、七夕交流会がありました。YMCA幼稚園の園児がデイサービスに遊びにきてくれました。利用者の方々は、とても輝かしい笑顔で交流している様子が多く見られました。



## ショートステイ

(短期入所生活介護)

## アットホームでくつろげる介護サービス

今回は「あさがお」をつくりました。昨年よりも上手に完成して、「まるで本物みたいね」「来年は今年よりもっといい作品を作ろうね」と利用者さん同士たのしく話していました。



## ホームヘルパー

(訪問介護)

## 家庭に一番近い介護サービス



夏バテ対策・・・夏バテの原因は、温度変化にうまく対応できないことでおこります。冷房は上手に使いドライ（除湿）を使うだけでも不快感を和らげることができます。のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給し、消化吸収の良い食事をとりましょう。



## ケアマネジャー

(居宅介護支援事業所)

## 体をゆるめてぐっすり眠るおやすみ前の全身ケア

### 足首回しで血行促進

手で足を掴み、足首をゆっくりと回します。

イスに座ったまま片足を組み、片方の手で足を固定します。足の指の間に手の指を挟み込み、ゆっくりと回します。

注意：イスに座った状態で行うようにしてください。

力を入れず、短時間に留めておきましょう。

(Care Topics 2016年11月から一部引用)



## 海蔵在宅介護支援センター



7月22日(土)の「元気会」は、「ハンドドリップのコーヒーを楽しもう」を開催しました。喫茶店のオーナーによる本物のコーヒーを召し上がっていただきました。手づくりのお菓子も持参し皆様「喫茶店に来たみたい」と楽しんでいました。

### 海蔵在宅介護支援センター正職員募集

【社会福祉主事、社会福祉士、又は介護福祉士の資格のある人、65歳定年制】

問合せ先：059-333-7062【伊藤】

### 8月の予定



散髪 11日(金) 28日(月) 30日(水) 31日(木) 音楽療法 17日(木) 21日(月) 諏訪太鼓 4日(金) お話届け隊 14日(月) 市内ドライブ 24日(木) ~ 29日(火) ひまわり会 5日(土) ~販売の日~ 風の家 18日(金) ブルーミング 8日(火) 23日(水) あいぷろクッキー 9日(水) 19日(土) 伊勢おやき 11日(金) 15日(火)



社会福祉法人 三重ワイエムシエイ福祉会 〒510-0803 四日市市阿倉川町14番16号

YMCA在宅介護サービスセンター 電話 059-333-7062(代) FAX 059-333-9830

<http://www4.cty-net.ne.jp/~ymca/index.html> 「三重ワイエムシエイ福祉会」で検索