



異通所リハビリテーションだより

すまいる

発行.....
医療法人マックスール
養病院介護老人保健施設
通所リハビリテーション
〒563-0031
池田市天神1-5-22
Phone072-762-1980
http://www.mcsyl.com/

コロナに負けるな エイエオー!!!

通り八の荒武者たちの力強い雄叫びが聞こえてきませんか？

ワクチン接種が始まりましたが、皆さん受けられましたか？副反応も気になります。効果は90〜95%と抜群のようです。例年のインフルエンザワクチン1回接種の効果が50%程度と言われているので、凄いですね。今回のワクチンはmRNA(メッセンジャー)RNAが初めて実用化された記念すべきものだそうです。学生の時に生物を選択されていた方は聞き覚えがあるかもしれませんが、mRNAはDNAを複製する時に遺伝情報をその名の通り運ぶ役割のもので、運んだら消えて無くなるそうです。mRNAが実用化されるまでには40年近い研究の歴史があったそうですから、この未曾有のパンデミックの時代によくそタイミ

リハビリルームのみみより情報

ワクチン接種が始まりましたが、皆さん受けられましたか？副反応も気になります。効果は90〜95%と抜群のようです。例年のインフルエンザワクチン1回接種の効果が50%程度と言われているので、凄いですね。今回のワクチンはmRNA(メッセンジャー)RNAが初めて実用化された記念すべきものだそうです。学生の時に生物を選択されていた方は聞き覚えがあるかもしれませんが、mRNAはDNAを複製する時に遺伝情報をその名の通り運ぶ役割のもので、運んだら消えて無くなるそうです。mRNAが実用化されるまでには40年近い研究の歴史があったそうですから、この未曾有のパンデミックの時代によくそタイミ

そこで免疫力を高めるために東京都健康長寿医療センターでは「感染症に負けない本日の8ミッション」というXニユーを4種類提案されています。コロナに負けないように一日8つの事をしましょうという事です。ざっと項目は、やはり運動と口の運動、食事がメインで、あとはお風呂、水分補給、日付の確認、人との交流(電話やメール、手紙など)や笑いもありません。通所リハビリでやっていることがほとんどでした。興味のある方はネットで調べてみてください(ご家族に頼んで下さい)。印刷できない方は言うて下さい。プリントしてお渡ししますが、ぜひ取り組んでくださいね。

理学療法士・宇山享介

手はさまざまな動きをします。物をつかむ、ボタンをはめる、ペットボットのふたを開ける…。そのたびに対象物の大きさや重さ、質感や温度などを手を通して脳に伝達し、脳は受け取った情報をもとに、必要な力や動作を手の筋肉に伝達し、手は筋肉を動かして目的の動作を行います。脳は手との膨大な情報のやりとりを瞬時に「行つた」、その大きさの1/3ほどの領域を充てています。これが、「指は第2の脳」と言われる理由です。指先の神経を研ぎ澄ますことで脳にとてもいい刺激を与え、認知症の予防や転倒防止などの効果があるといわれています。今回は「指回し体操」を紹介します。

Let's脳トシ

- ### 指回し体操
1. 両手で何かを包み込むように、指先を合わせる
 2. 親指から順に指を離してくるくる回す。指と指が触れないように手前から奥、奥から手前方向へと10回ずつ。
 3. 次に人差し指を親指同様に指を離してくるくる回す。
 4. 次は中指、薬指、小指と続けていく。
- ※薬指と小指がとてもやりにくい！でも、あきらめずやってみましょう。



まっちゃん簡単クッキング

今回は園芸コラムで紹介したゆりの根を使ったカンタンお料理です。ゆり根は種類が多いのですが、現在食用に使われているのは、オニユリ、ヤマユリ、カノユリ、コオニユリの4種類です。その他のゆり根はあくが強く食用には適さないようです。ゆり根はカリウムがたくさん含まれるので、塩分の排出を促して血圧の上昇を抑える働きがあります。ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

【ゆり根の卵とし】

- だし 80cc 酒 小さじ1
かつおだし 小さじ1 砂糖 大さじ1
みりん

ゆり根を1枚ずつはがしてよく洗い、酢(小さじ1)と塩少々を入れた熱湯で2分くらい茹で、ザルにあげる。(ほどよい硬さに茹でてください)かつおだしと調味料を鍋に入れて、沸騰したら茹でたゆり根を入れる。そこに溶き卵を入れて、1〜2分煮てできあがり。ホクホクしておいしいですよ~

<介護福祉士 松本松美>



7月といえば七夕。その昔、中国から漢織(あやはとり)・呉織(くれはとり)の二人の姫が渡ってきた絹織物を織ったのが、池田の市草にも外側に糸の染色のために水を汲んだ井戸(染殿井)、内側に糸巻がデザインされています。また、「こぶく」とは読まず「くれは」と読ませる呉服町、姫室町といった地名が残っているのもみなさんご存知でしょう。池田駅近くの呉服(くれは)神社は呉服関係の企業に今も信仰されているそうです。また、二人の織姫が夜遅くまで機織りをして(深夜残業ですね)いるところへ、天から多くの星が降りてきてまわりを明るく照らしたという伝説の星をお祀りする(皇の宮(明星大神宮))は、想像するだけで口

編集後記

マンを感じませんか？われわれが今、身に着ける衣服は織姫たち先人の智慧が脈々と受け継がれてきたものなのです。昔の人はエライっ！さて、今年の7月はもうひとつ大きなイベントがありますね。東京2020オリンピックです。新型コロナウイルスの影響で1年延期になっていましたが、開催が決まっても、観客を入れる

のか？感染症対策は万全なのか？など問題は山積みです。しかし、これらの課題を、われわれ現代に生きる人類の叡智をもって解決し、世界中がひとつになって歴史に残る東京2020をつくりあげることができるとかどうかわれわれは今、試されているのではないのでしょうか？
介護福祉士 坂田圭子



みなさんの作品展

色紙や包装紙を小さくちぎって、色味を合わせながら台紙に貼っていきます。とても繊細な作業で、できあがった作品は、みなさんの個性があふれていてどれもステキです。



奥村さん作 花の寺



鶴田さん作 ハイビスカス



北原さん作 てまり

通所リハビリテーションの 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

通所リハビリテーションでは以下のような感染拡大防止対策を行っております。ご理解ご協力をお願いします。

- ・スタッフのマスク常時着用
- ・スタッフの体調管理
- ・席数を減らし、利用者さま同士の間隔確保
- ・テーブルやイス、送迎車内のアルコール除菌
- ・フロア内の定期的な換気

～自分のため、家族のために～
医療・介護のお役立ち情報ツール



あなたも「友だち」になると、異病院から

- 健康・予防に関する情報
- 各種イベントのお知らせ

が自動的に通知されます！

「友だち」になるには？

「友だち追加」から
QRコードを読み取る



もしくは・・・

「ホーム」の検索バーに「異病院」と入力し、
上部の「公式アカウント」から選ぶ

夏越の祓

あつという間に今年も半分過ぎました。2021年も後半戦に突入です。半年分の穢れや厄を落とし、この後の半年の健康と厄除けを祈願する「夏越の祓(なごしのはらえ)」が6月30日頃から各地の神社で行われています。季節の節目を大切にす



さてこの神社はどこでしょう?(撮影2017年)

る日本の伝統行事のひとつです。厄落としの方法として、「茅の輪くぐり」というのがあります。チカヤという植物で大きな輪を編み込み、その輪くぐりをくぐることで半年間の穢れを落とすとされています。病気や災いから身を守ることができるといわれています。送迎中によく通りかかる神社に「茅の輪」をみかけ、休日に訪れたとき、神主さんにそう教わりました。参拝される方もまばらな平日の午前中、「茅の輪」をくぐると心がスツと軽くなって、身体も清められたようなとても清々しい気分になりました。

知得！介護隣

○介護報酬改定の年

2021年4月、介護報酬の改定がありました。これは厚生労働省が、3年に一度、見直しをおこないつつ、改定していきます。利用料金は、この厚生労働省の定めた介護報酬に基づいた「単位」により円換算し、計算されます。

0.7%増ですので、全体として利用料金が上がります。ご理解くださいませ。

さて、5月より、15時頃からリハビリ室で職員が出入りしている姿を目撃されている方もおられると思います。この度、リハビリテーションマネジメント加算がグレードアップし、

まっちゃんの園芸コラム

今回は皆さんがよく知っているユリをとりあげます。ユリは、「立てば芍薬座れば牡丹歩く姿はユリの花」にたとえられるように、しなやかに伸びた茎の先にうつむきぎみに花を咲かせ、風を受けると優雅に揺れ動く、その様子が美しい女性のようなステキ。



キリスト教では白いユリをマドンナリリーと呼ぶそうです。(17世紀にローマ教皇が聖母マリアを象徴する花として白いユリを描くように布告を出したことからマドンナリリーと呼ばれるようになりました) 花言葉は、純粹・無垢。通所リハビリの入り口にもきれいに咲いていましたね。来年もきれいなユリを咲かせてくれるでしょう。池田城の庭園のユリの花もとてもきれいですよ。みんな

で外出できるようになったら行きたいですね。ユリ科の花
アルストロメリア カタクリ クロユリ グロリオサ チューリップ ホトトギスなど

<介護福祉士 松本 松美>



皆様(要支援認定の方、一部の要介護認定の方は対象から外れます)のリハビリの希望、意向を医師を始めとする職員で共有し、更なるサービス向上を目指す事になりました。順次、お声掛けさせていただきます。あと、もう耳にタコができるほど聞かれてはいます。しょうが、自粛も大切ですが、コロナ禍の今、身体を動かさないと筋力

の低下を招きます。利用日以外の日、少し身体を動かしてください。私自身も昨年、休みの日は自粛をしていた為、脚力の低下を感じています。自粛中、食べてばかり…。だってお菓子がおいしいんですもん。ひとの事は言えないか!?

<相談員 櫻井 寛雄>