

ひなたぼっこ

■施設理念■

「ご利用者の意思を尊重し、
最期まで安心した生活を支援します」

■施設方針・テーマ■

「地域から信頼されるサービスを提供します」

介護老人福祉施設

ル・ソラリオン

〒682-0023

鳥取県倉吉市山根55-3

TEL : 0858-26-0115

FAX : 0858-26-0116

E-MAIL : sora@med-wel.jp

HP : <https://www.med-wel.jp/>



ボランティアや歌の活動等が中止となる中ですが、施設内で行ったレクや日常の様子をお伝えします。どのご利用者も皆さんいきいきとしておられ、とてもお元気です。

また、初夏に合わせた行事や活動が多く実施され、みなさんの笑顔もたくさん見られました。



コロナに負けるな

かんたん

PTのオススメ

運動不足にならないための

ストレッチ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お家で過ごされている方も多いと思われます。またこれからの暑い時期、熱中症の危険もある事から、外での運動がやりにくい環境となってしまう、どうしても運動不足になりがちになってしまいますね。そこで、お家で運動不足を解消できる簡単なストレッチ運動を紹介します。

筋肉をほぐすストレッチ

肩甲骨広げ

- ① 足を肩幅くらいに広げ、背筋を伸ばしながら左右の肩甲骨を寄せて後ろに反る。
- ② 次に左右の肩甲骨を広げながら体を前かがみの姿勢にしていく。
- ③ ①と②をゆっくり繰り返す。

つま先立ちスクワット

- ① 足を肩幅くらいに広げ、背中を丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰を深めに落とす。
- ② 腰を元に戻し、次はつま先立ちをし、ゆっくり下ろす。これを数回繰り返す。

いずれも身体に痛みがある時は中止し、無理をしない程度に行ってください

■ 褥瘡予防研修を実施

職員を対象とした褥瘡予防研修を実施しました。研修では理学療法士に講じて頂き、ご利用者に合わせた



安楽な姿勢や褥瘡を予防するためのポジショニングのアドバイスを頂きました。

■ 夜間想定避難訓練を実施

夜間想定避難訓練を実施しました。夜間という、職員の人数が少ない中での訓練で、災害発生時の避難誘導等の動きや連携の確認を行いました。



ご利用者・職員共に真剣な表情で訓練に臨みました。

「入社7年目を迎えて」

～ソラリオン職員の紹介～

■ 入社当時に振り返るとどうですか？

分からない事があったが、多くの事をご利用者や先輩の職員の皆さんから学ばさせて頂き、現在まで成長してこれたと思います。

■ 今後の抱負や思いを聞かせて下さい

自分が学んだ事を、ご利用者の心地よいケアや新しい職員の育成につなげていきたいと思っています。

日々のご利用者の皆様との関わりやケアを通して感じているソラリオンの職員の声を皆様にお届けいたします。

■ この仕事の喜びはなんですか？

良い事ばかりではなく、つらい時やきつい事もたくさんありますが、振り返った時に笑え合えたり、感謝の気持ちを持つことができる事だと思います。



ケアワーカー(主任)
山田 裕太郎