

第2回 運動講座

先月に続きまして、今月も自宅で簡単に、かつ安全に行える体操を紹介したいと思います。
今回は肩回り、特に肩甲骨を動かす体操を主に紹介します。

なんで肩甲骨？

はじめに、肩甲骨は腕を横に上げるなど腕を動かす際にサポートとして一緒に動いています。そのため肩甲骨の動きが悪くなると、腕が上がりにくくなるなど生活が不便に感じられるようになってしまいます。

どうして悪くなるの？

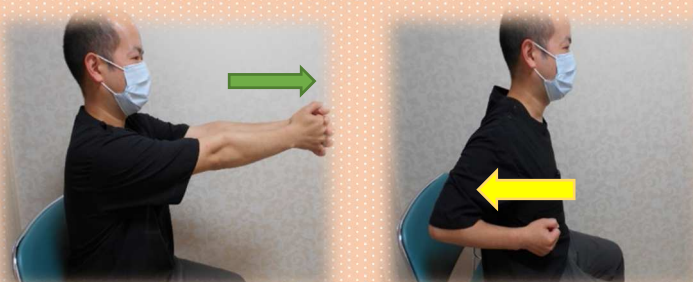
長時間同じ姿勢をとるなど動きが少ないと血流が悪くなりやすく、筋肉の柔軟性が失われます。筋肉が硬くなってしまうと痛みが生じやすくなります。

肩の運動

その①～肩すくみ運動～ その②～肩甲骨を開く・寄せる～



1. 肩をぎゅっとすくめる
2. 力を抜いて肩を落とす



1. 手を前で組んで肩の高さに上げる
2. 手を遠くに伸ばす
3. 手を後ろに引く

★令和3年4月より、介護報酬改定に伴い、ご利用料金の変更がございます★
先月の請求書に料金表と承諾書を同封しております。内容をご確認いただき、ご返送がお済みでない方は、同封の承諾書のご返送をお願いいたします。
ご不明な点がございましたら(0857)82-6500までご連絡をお願いいたします。



あかしあつがやき

今年は例年より早く梅雨入りして涼しく感じられていましたが、徐々に気温が高くなり、ジメジメと蒸し暑くなってきました。このジメとした暑さが大の苦手のため、早く梅雨が終わってほしいと思います。
体調を崩さないよう頑張りましょう。

ヤサホーはまむら

第95号

発行日：令和3年6月10日

社会医療法人 仁厚会

サービス付き高齢者向け住宅

ガーデンハウスはまむら

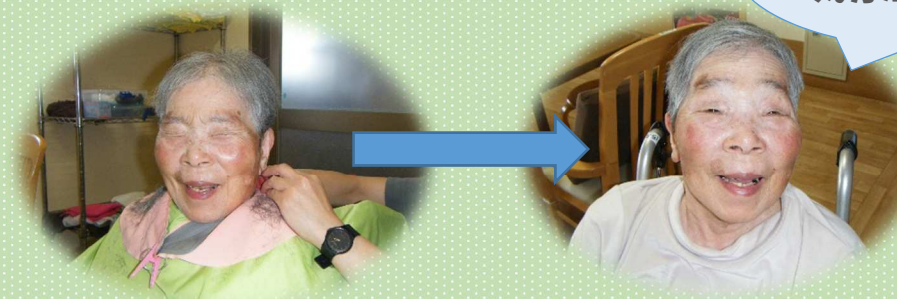
TEL0857-82-6500・FAX0857-82-6501

提携事業所 ル・サンテリオン鹿野

TEL0857-84-3700

散髪

さっぱりして
気分がええな～



Before

After



綺麗になったでしょ♪

理美容に携わっておられた職員の方に入居者の皆さんのカットやカラーリングを行って頂きました。コロナ禍で外部の理美容を制限していたため、久しぶりのカット等にとっても喜んでおられました。

※ 撮影時のみマスクを外していただいております

ご入居・ご利用のお申込み、料金表等、
詳しくはホームページにも掲載しております。ぜひご覧ください。

ホームページ <https://www.med-wel.jp/gardenhama/>
メールアドレス hamamura@med-wel.jp



新型コロナウイルスワクチン接種について

- ★デイサービスはまむらご利用のみなさま
…すでに接種済みの方もいらっしゃいます。ワクチン接種日を職員までご報告お願いいたします。
- ★グループホームはまむらとサービス付き高齢者向け住宅にお住いの方
…第1回目を<6月23日(水)、24日(木)>で実施予定です。
鳥取県HPより

新型コロナ感染予防強化月間 R3年6月末まで

引き続き、感染予防の協力をお願いします。

- 感染拡大地域との往来については、**帰省や旅行、仕事、研修も含め、原則控えてください。**
(兵庫県香美町・新温泉町を除く)
緊急事態宣言地域：北海道、東京、愛知、京都、大阪、兵庫、岡山、広島、福岡、沖縄
まん延防止等重点措置地域：群馬、埼玉、千葉、神奈川、石川、岐阜、三重、熊本
感染流行嚴重警戒地域(V)：山梨、高知
感染流行警戒地域(IV)：滋賀、鹿児島
- 感染に注意する地域との往来については、**慎重にご判断ください。**
感染注意地域(Ⅲ)：青森、岩手、茨城、栃木、富山、静岡、奈良、山口、長崎、大分
- 家庭や職場においてもマスク、手洗い、換気、消毒など、**レベルアップした感染予防対策の継続をお願いします。**
- 部活動を含めたスポーツ、催事、イベントなどを行う場合は、**ガイドラインを遵守して感染予防対策を徹底してください。**なお、対策が困難な場合は中止や延期の検討をお願いします。
- 感染を抑えるため、保健所の調査にご協力をお願いします。

※「警戒事態宣言」から移行

ガーデンハウスはまむらも法人の対策に基づいて対応を行っております。
鳥取県でも変異株に感染された方がおられたり、クラスターが発生したりし、
感染リスクが高まっているため、対面面会をさせていただけない状況が続いて
おります。
時間や曜日が限られますが、窓越し面会等も検討させていただきますので、
まずはお電話にてご相談下さい。ご理解、ご協力をお願いいたします。

★介護保険負担割合証について★

現在の介護保険負担割合証(緑色)の終了年月日が令和3年7月31日となっており、
令和3年8月1日開始の新しい介護保険負担割合証がご自宅に届くと思います。
届きましたらコピーを取らせていただきたいと思います。
よろしくお願いたします。

運 営 理 念

社会医療法人 仁厚会 ガーデンハウスはまむら

- (1) 豊かな自然環境に恵まれ、住み慣れた地域で安心・安全な住まいと快適な生活環境を提供いたします。
- (2) 人権を尊重し、心安らかな暮らしを提供できるよう、笑顔と思いやりを忘れず、その人らしく生活していただけるよう支援します。
- (3) それぞれのライフスタイルの変化に合わせ、医療との連携体制や介護サービスの充実を図ります。

サービス付き高齢者向け住宅



祝：百寿

百寿おめでとうございます！
元気に過ごしてこられた100年の歴史に敬服します。
どうかこれからも変わらぬ笑顔でお元気にお過ごしください。

～職員一同～

グループホーム

ご家族様から母の日のプレゼントが届きました。綺麗なお花やお洒落なマグカップ等を見て「嬉しいです。大切にします。」と喜んでおられました。

母の日のプレゼント



デイサービス

今回のレクリエーションは、
テーブルバレーを紹介します。
ボールが相手側の場外に落ちるよう、皆さま力いっぱいボールを投げられます。
立ち上がる人ができるくらい白熱した試合になります。終わる頃には息が上がり、程よい疲労とともに、皆さま良い笑顔をされています。

レクリエーション

