

筋力アップで元気な身体づくり

木下内科クリニック ©06-6790-1200

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍でありますながら昨年から様々な規制が徐々に緩和されてまいりましたが、まだまだ感染防止対策としてお家で過ごされている時間は長いかと思います。活動量の減少は筋力を低下させ、日常の身体活動だけでなく、同時に骨量にも影響を及ぼします。体のバランス感覚が悪くなることで、転倒しやすくなり、ひどい時は骨折をすることもあります。筋力をつけるためには、ジムなどを利用し、トレーニングをしたり、お家でできるスクワットや片足立ちといった身体の中で大きな筋肉のある足や腰を動かす運動が有効です。



ニングをしたり、お家でできるスクワットや片足立ちといった身体の中で大きな筋肉のある足や腰を動かす運動が有効です。

筋力をつけることで①日常の動作が楽にできるようになる②身体の柔軟性の向上③基礎代謝の向上④血行が良くなり冷えやコリを改善⑤生活習慣病の改善⑥ストレス解消につながるなどのメリットがたくさんあります。

今年の目標の一つに筋トレを取り入れてみてはいかがでしょうか。(看護師/Y.Y)

今年もたくさんの思い出作りを!

介護老人保健施設 オアシス【入所介護】 ©06-6790-1760

あけましておめでとうございます!

昨年もたくさんの行事イベントを行いました。中でも「敬老祝賀会」は入所者様に大変喜んでいただきましたのでご紹介させていただきます。

令和4年9月19日(月)敬老の日、各フロア内にお集まりいただき、助田事務長から祝辞を述べていただきました。そして島崎統括科長から入所者様おひとりおひとりへの職員手書きのメッセージカードを読み上げてプレゼントを



贈らせていただきました。職員からの心のこもったメッセージをとても喜んでいただきました。そして皆と一緒に金粉入りの祝い酒で乾杯。昼食に天ぷら、炊き合わせ、和風和え、清汁、赤飯、フルーツの「祝い膳」をご用意させていただきました。おやつは敬老祝い饅頭、煎茶でした。一日を通して敬老の日を満喫していただきました。

今年も皆様に喜んでいただけるイベントを企画・準備し、頑張ってまいります。(介護福祉士/N.T)



美味しく栄養満点のお食事を提供します!

介護老人保健施設 オアシス【栄養】 ©06-6790-1760

明けましておめでとうございます。

普段は入所者様やご利用者様と直接お会いする機会はございませんが、皆様の食生活を毎日支えております老健厨房からのお挨拶です。

厨房には調理師3名、パート職員30名が交代で調理作業に携わっています。夏



はとても暑く、冬は足元がとても寒く、ほぼ立ちっぱなしの厳しい現場ですが、ベテランメンバーが1年365日頑張っています!

インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルス等の感染対策に十分気をつけて、美味しい健康なお食事を楽しんでいただけるように努めてまいります。(管理栄養士/Y.T)



大人気! 歌謡ショーで盛り上がっています♪

デイサービス オアシスきずり ©06-6723-0288

寒い日が続いているが皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年は長らくコロナ感染防止対策として制限していた「歌のイベント」を秋からやっと再開することができました。久しぶりの歌イベントという事で「誰が来てくれるの~!」「やっと聴ける~♪」とご利用者様もワクワク! 水木ケイ様、シュガー様、小島さち様とお忙しい中を駆けつけていただきました。

毎回、懐かしい名曲、ステキな歌声に笑顔いっぱいの方、黙って耳を傾ける方、当時を思い出して涙ぐむ方等、い

るいろな想いがフロアに広がっていました。

今年も感染対策をしっかり継続し

つつ、歌謡ショー、お食事イベント、おやつイベント、季節のイベント等、デイサービスでの時間を十分に楽しんでいただきたいと思います。(介護士/N.Y)

明るく! 楽しく! 元気に!

介護老人保健施設 オアシス【デイケア・ロング】

©06-6790-3300

新年あけましておめでとうございます。

デイケア・ロングに新しい仲間が加わりましたので紹介いたします。

* * * * *
昨年の8月に入職しました川井です。まだまだわからないことや失敗もありますが、失敗を糧として色々なことに挑戦し、多くの事を学びたいと思います。よろしくお願ひ致します。



* * * * * * * * * *
新メンバーも加わった14名で、皆様に楽しんでいただけるよう、職員一同、明るく! 楽しく! 元気に! 盛り上げていきたいと思います。今年もデイケア・ロングをよろしくお願いします。(介護福祉士/N.M)

のびのび身体を動かそう!

デイサービス オアシス長瀬

©06-6726-0107

新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

デイサービスオアシス長瀬も今年で開設10年目を迎える事になります。これもひとえにご利用者様、ケアマネジャー様、地域の皆様のおかげでございます。ありがとうございます。

今回はオアシス長瀬で人気の『棒びくす』をご紹介します! 年齢を重ねると少しずつ関節可動域制限が出ます。そのまま放置すると更に悪化し、動かすことも困難になり悪循環になります。そこで、太さ・重さが丁度良く、長さ90cmの棒びくす専用のひのき棒を使用したエクササイズです。

柔軟性がない方や肩痛・腰痛・膝痛がある方も棒の支えで優しい動きなら安心にできますし、痛みが出ない範囲で動かせるので、ご利用者様にも大好評です。音楽に乗りながら棒をリズミカルに動かし、終わった後には「体が伸びて気持ちいい!」「今年も1年元気で過ごせるようにがんばります!」と仰っています。(柔道整復師/T.S)



新たな一年のスタート♪

介護老人保健施設 オアシス【デイケア・ショート】

©06-6790-3300

新年あけましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍の中、イベント中断もあり、思うようにいかない事もありましたが…状況の落ち着きと共に、徐々に以前のようにイベントも再開できるようになりました。外部の方にお越しいただき、ご利用者様が笑顔で参加され、体を動かされている姿を見ると、私たちも嬉しくなります☆



イベント以外でも職員考案の「作品作り」もご利用者様には大好評です♪折り紙を使って鶴を折ったり、サンタクロースを作ったりと様々ななことにチャレンジしていただいております! 職員がお手伝いしながら一生懸命に取組まれ、時にはご利用者様同士で教え合ったりと、仲の良さにほっこりしますね。

いまだコロナ禍は続いているですが、感染対策を徹底し、今年も皆様の笑顔溢れる一年となりますように職員一同努めて参ります。本年もデイケア・ショートをよろしくお願い致します!(介護福祉士/O.C)



イベント多数開催中!

特別養護老人ホーム オアシス寿安

©06-6769-6200

あけましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍での行動制限緩和により、皆さんも旅行や外食等、外出を楽しめたのではないですか?



特養オアシス寿安では感染防止対策の基本として、入所者様の外出制限は継続していますが、施設での生活を楽しんでいただけるように季節感のあるお食事や身体を動かすイベント、歌イベント等を沢山企画しております。入所者様の笑顔に元気をいただきながら、新しいイベントもどんどん取り入れていこうと思いますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。(介護福祉士/M.A)



オアシス公式 SNS 発信中!

オアシス最新情報や各施設でのイベント・レクリエーションの様子等、随時配信しております。“いいね!” “フォロー”お待ちしています!

