

🍌ふくらはぎは第2の心臓！

冬になると「足が冷えてつらい」という方も多いかと思います。冬は、寒いから体の熱が奪われ、足が冷たくなる。確かにそれも原因の一つかもしれませんが、冷えの原因の多くが足の血液の流れが低下することと密接に関係していると言われています。

心臓から全身を巡る血液。これは、体の隅々まで酸素や栄養を運ぶとともに、熱を伝え、体全体を温める役割を持っています。しかし血液が心臓へ戻ってくるときは、重力の影響もあり、血流が弱くなってしまいます。そのような血液の勢いの衰えをサポートするのが筋肉の役割となっています。特に足は、心臓から遠い

こともあり、血液が滞りやすくなります。そこ下半身の末端であるふくらはぎが、心臓に血液を戻すポンプの役割を担っていることから「第2の心臓」と呼ばれています。ふくらはぎの筋肉が運動不足により、衰えたり、固くなったりすると、うまく血液が循環せず、熱を伝えづらくなります。それが冷えの原因の一つです。このふくらはぎの筋力不足を解消するための運動として、何かに掴まり、つま先立ちを10回繰り返す。立つのが不安な場合は、座ったまま片足を挙げ、つま先を手前に引く。またマッサージすることも効果的です。健康や冷え予防のため、無理のない範囲で、第2の心臓を動かしてはいかがでしょうか？🍌

🍌土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

🍌スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー(パート)

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は
必要ありません！
資格取得を目指す方
のお手伝いも致します。



(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

February 2021



No.49 土筆広報誌 Winter news

▼よいしょ♪ (小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



土筆 News



雪かきに追われる日が続き、例年よりも高く積み上げられた道路の雪を見上げながら、寒さを感じていると氷点下二桁の文字が天気予報に並びました。寒さもピークを迎えています。土筆では、寒さに負けない、暖かい笑顔を利用者様から頂いています。年末年始のご様子を一部紹介いたします。



新年を迎える準備を利用者様と一緒に行いました。繭玉飾りを作ったり、蕎麦打ち実演会やもちつき体験が行われました。今年は、感染症対策のため、餅つきも大がかりには、出来ませんでしたが、健康や長寿の願いを込めて、疑似的に餅つきの雰囲気を楽しみました。



夢たび～バーチャル旅行



12月18日、デイサービスでは、大阪城観光をバーチャル旅行で体験いたしました。現地にいらっしゃるツアーガイドさんと中継を結びリアルタイムの映像をスクリーンに映しガイドさんとお話をしながら観光をいたしました。城内の史跡をめぐりながらみどころの場所で送られて来た360°の映像をVR（バーチャルリアリティ）ゴーグルで観ることが出来、まるでその場にいるような体験をいたしました。利用者様も「いや～これは、素晴らしい、びっくり。」「いい景色が観られて良かった～」と大変喜ばれていらっしゃいました。秀吉を祀っている豊国神社では、ガイドさんが利用者様の代表として「何をお参りしますか？」と尋ねてくださり、「健康第一、コロナになりませんように。」や「元気で長生きできますように。」などのお願いをしました。大阪の天気は、晴天でしたが、滝川は大雪が降っており、旅の終わりに土筆の外の景色をガイドさんにお見せしたところ、雪の多さに驚かれていらっしゃいました。お土産のくいだおれ太郎サブレをおやつの時間に頂き、「本当に大阪に行きたーみたい！」と参加された方々から「また、行きたいね～」と笑顔をいただきました。

冬の花火！

（土筆の郷）



12月21日、土筆の郷の窓からシェアハウスとグループホームの入居者様と一緒に打ち上げ花火を見ました。花火は、滝川高校のグラウンドから打ち上げられ、夏の花火大会がコロナウイルスの影響で中止になったこともあり、「今年は、花火が見られなかったので、今日見られてうれしかったわ～」と皆様喜ばれ、ドーン、ドーンと大きな音と共に歓声が上がりました。「花火キレイだったね。」「こんなに近くで見たのは、初めて」と、素敵な笑顔を見せてくださいました。滝川高等学校の皆様ありがとうございました。



クリスマス会

（土筆全事業所）



今年のクリスマスパーティーは、例年とは異なり、事業所ごとに開催しました。グループホームでは、トナカイの格好をした職員の角に輪投げを入れるゲームをしました。デイサービスでは、ビンゴ大会が開催され、リーチがたくさんできる方、なかなか数字が揃わない方、さまざまでしたが、皆様笑顔で楽しまれていらっしゃいました。郷のグループホームでは、職員によるかくし芸大会が開催され、ひげダンスやマジックショー、ベリーダンスなどが披露され入居者様も一緒に参加してくださり、大変喜ばれていらっしゃいました。



ヒートショックに気を付けましょう！

ヒートショックとは急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することで体に悪影響を及ぼす現象です。ヒートショックにならないためには、血圧が急上昇・急降下しないように温度差をできるだけ小さくする必要があります。特にお風呂やトイレでの対策が必要な為、予防策をご紹介します。

お風呂での対策

- 脱衣所や浴室をあらかじめ温めておきましょう
- 入浴前に家族に一声かけましょう
- 湯船の温度は41度以下に設定しましょう
- 長湯をせず、30分以内に上がりましょう
- いきなり浴槽に入らず、手や足から順にお湯をかけて体を慣らしましょう
- 食後、飲酒後、服薬後にすぐ入浴するのは避けましょう
- 入浴前後は水分補給をしましょう



トイレでの対策

- 居室とトイレの温度差は「5度以内」が望ましいため暖房器具を設置しましょう。
- 冷たい便座に触るとヒヤッとして血圧の変化を招きます。暖房便座やカバーなどを利用しましょう
- 深夜にトイレに行くときは、上着や厚手の靴下を着用し冷気に肌が直接触れるのを防ぎましょう
- 無理にいきまず、水分を摂って便秘にならない工夫をしましょう
- トイレから出るときはゆっくり立ち上がりましょう

