



すずらん通信



9月号 令和3年9月10日発行 で

9月に入り、新型コロナウイルス感染者数が減少傾向ではありますが、まだまだ心配な状況が続いています。緊急事態宣言が9月末まで延長のニュースが流れています。今年の秋ごろにはワクチン接種が進み、落ち着いた生活に戻っているかと思いましたが、まだまだといった状況です。

すずらんでは、職員を対象に、岐阜県が行っている感染拡大防の為の予防的PCR検査を5月・6月・8月・9月の計4回実施しました。現在のところ職員全員が陰性の診断を受けています。ご面会の制限は9月末まで延長とさせていただきます。緊急時や何か変わりがり、ご確認やご相談をお願いさせて頂く場合は、ご連絡をさせていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。



感染予防のために、できること。
All we have to do to prevent infection is simple.
新型コロナウイルス | COVID-19

ホームでの運動

皆さんが、いつまでも「歩くことが出来る」「声を出して話をする事が出来る」「自分で食事をとることが出来る」など出来る生活を続けて頂ける様に、毎日少しずつでも体を動かして頂いています。



←呼吸筋を鍛えます。息を吸い込むと中の3つのボールが浮上します。加齢とともに呼吸が浅くなります。誤嚥や痰が出せない方もあります。その方に合わせてエクササイズを考えます。一番は「楽しく」行うことですね。



←こちらは「棒体操」両手で棒を持って胸を広げたり、肩関節を動かす体操です。簡単な動きで楽しく行うことができます。



←座ったままの足の運動。足首を曲げたり伸ばしたり。足首が固くなることを予防します。

