

ケアマネだより



魚沼市須原 1237 番地 1
守門健康センター内
Tel.025-797-2603

社協理念:あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪
経営理念:おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

若草の緑がまぶしい季節となりましたが、お健やかに過ごしてでしょうか。新年度がスタートし、職員の異動がありメンバーが変わりました。今月号では新体制の職員紹介とコロナウイルスで活動自粛が多い今に必要な、免疫力アップや室内で出来る運動についてご紹介したいと思います。



守門居宅介護支援事業所メンバー紹介



たかはし ゆき
高橋由貴

さくらい ひろこ
桜井裕子

わたなべ みき
渡部未来

えのもと たかき
榎本敬樹

4月より守門居宅介護支援事業所に異動になりました渡部未来(わたなべみき)と申します。3月まで同法人内の守門デイサービスセンターで生活相談員として働いておりました。介護現場での経験を活かしながら介護支援専門員としてお客様、ご家族に寄り添った支援をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

プロフィール

福島県浜通り出身で小出在住の辰年生まれです。福島の方言もすっかり魚沼の方言に上書きされました。今、生春巻き作りにハマっています。簡単なので皆さんもぜひ試してみてください！



コロナウイルス予防は手洗い×睡眠・食事×運動

ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう！

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）で維持、向上が可能です☆



スクワット

（下肢の筋力を鍛える運動）

4秒かけて膝を曲げ、4秒かけてゆっくり戻す。

足腰が弱い方はイスを使いましょう。

運動するときのポイント

- ① 人混みを避けて散歩する。
- ② 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す。
- ③ 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目行くと足腰が弱りにくくなります。

手洗いのポイント

- ① 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す。
 - ② 手指消毒用アルコールによる消毒。
- コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い。
（市販の多くはこれにあたります）

食事のポイント

- ① 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる（免疫細胞の約7割が腸内にあります）
- ② バランスに配慮した食事を心がける。



笑顔

笑いでNK細胞※が増え、免疫力が向上します。

※NK:ナチュラルキラー細胞:生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

膝伸ばし

（衰えやすい大腿四頭筋を鍛える）

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。

両手でイスの座面前側を軽く押さえる。

両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

新年度よりケアマネ便りを担当させていただきます。うえーらいです！

さて、政府より新型コロナウイルスの感染症蔓延防止として7都府県に緊急事態宣言が出されました。新潟県でも少しずつですが感染者が増えています。早く収束する日を願いながら、毎日のちょっとした心がけでウイルスから身を守っていきましょう！

☆うえーらい☆

