



謹んで新年の

お慶びを

申し上げます

昨年中はご愛顧を賜りまして御礼申し上げます。

寒に入り冷えこむ毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？

私事ではございますが、あいフィットネスサロンさくらに異動し丸一年が経過しました。

4月からは施設長となり、すぐに緊急事態宣言もありました。今までの当たり前が当たり前に出来ない日々の中、皆様からのご支援・スタッフみんなに支えてもらいながらあつという間に一年が経過しました。改めてありがとうございます。

コロナ禍という事もあり、昨年は地域の方々との交流機会も減ってしまいました。感染者数も減らず、まだまだコロナの影響も大きくある中で、共有させていただける時間に感謝し一日一日を大切に過ごしていきたいと思っております。

これからも安心してご利用いただけるよう努めて参りたいと思っております。

最後になりますが、本年もあいフィットネスサロンさくらをどうぞ宜しくお願い申し上げます。皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。

施設長 嶋田和広

今年もよろしく
お願いします！

さくらスタッフ一年の抱負

「柔軟性を高める！
心も体も？
できることからコツ
コツと～」
末次麗 (作業療法士)

脳トレ「1日前日記」
をつける！1年続けるぞ！
松本暢子 (介護福祉士)

笑顔で免疫力アップ
を目指します！今年
もよろしくお願ひ
します。
春日富美 (介護)

今年も皆さんとたく
さん笑える一年にし
たい！そして自分
の趣味を見つけたい
です。
能瀬由紀子 (介護福祉士)

明るく笑顔で丁寧
に！みなさまに充
実した時間を過ご
して頂けるように努
めます。
長妻早苗 (生活相談員)

我が家の一人娘
(茶々)のお相手探
し…赤ちゃん授か
るよう婚活します。
自分自身は健康一番
!!
渡邊美香 (介護福祉士)



面倒くさがらず、新
しいことに挑戦す
る!!
細井春菜 (理学療法士)

今年こそ早起き!!
朝を制し、一日を制
します!
小丹枝衣璃香 (看護師)

運動習慣をつけて心
も体も元気に！皆
さんに負けないよう
に頑張ります。
小田史子 (介護福祉士)



12月のさくらクラフトは44名の方が参加され、ペーパークイリングでお正月の作品をつくりました。

ペーパークイリングとは、エジプトが発祥（諸説あり）の手芸で、十五世紀頃ヨーロッパの修道女たちが貴重な紙を鳥の羽（quill）に巻きつけて形をつくり、身の周りの品を装飾していたそうです。とても歴史ある手芸なんです。

そのペーパークイリングの講師でさくらのボランティアとしても活躍していただいている小田さんからアイディアや製作のご協力をいただきました。今回は色紙とポチ袋の選択制で、それぞれペーパークイリングをワンポイントに入れてもらいました。

専用の細長い紙を竹橋に巻いていく作業は慣れるとどの方も職人のようにスムーズでした。ずれないようにひたすらクルクル巻く時間は皆さん全集中！今までが一番静かだったかもかもしれません。



作業は比較的簡単でしたが、デザインが決まらず悩まれた方が多かったようです。しかし、見本を参考にお花などを好みの色でアレンジされていました。また装飾には、水引や折り紙やシールをうまく使ってお正月感あふれるものや温かみのある可愛い作品を仕上げることができました。

次回は2月、ご自宅でのストレッチに使える「棒体操の棒」を製作します。寒さに負けずに体操で体を温めましょう！（介護 小田）

◆職員研修のご報告

12月19日さくらの職員研修会を実施しました。

座学での倫理や認知症についての学習と、ノロウイルス対応と火災発生時についての実技研修を行いました。

さくらでの活動が安全に行えるよう今後も定期的の実施していきます。



ちよつと役立つ

ミニ講座

腰痛について

腰痛が起る原因は様々で複数の要因が絡んでいる場合もあります。腰痛の約85%が原因不明ですが、15%程度は原因がわかっています。腰痛は人間特有の症状であり、一足歩行をするヒトにとつて、避けては通れない痛みといわれています。



○腰椎(背骨)について

脊椎(背骨)は頸椎(首)7個、胸椎(胸)12個、腰椎(腰)5個、仙椎1個の計25個の骨で構成されています。脊椎1つ1つの間には椎間板というクッションがあり、脊椎が連なってきた空洞(脊柱管)にはたくさん神経が通っています。頭の重さや垂直方向にかかる負担を減らすために、ヒトの背骨は緩やかなS字カーブを描くように並んでいます。

椎間板や筋肉・靭帯、腹圧などで姿勢を保持していますが、何らかの理由でそれらにダメージが加わると腰痛を発症します。

○変形性脊椎症

加齢に伴い脊椎の変形や椎間板の変性が生じることで姿勢の変化が起こります。これらにより起こる筋肉疲労が腰痛の原因と考えられています。

○脊柱管狭窄症

様々な理由により脊椎にある空洞(脊柱管)が狭くなり、神経を圧迫することで腰痛

痛が出現します。腰痛だけでなくお尻や脚のしびれが伴うこともあり、連続での長距離歩行ができなくなる場合もあります。脊柱管狭窄症は前かがみになると空洞(脊柱管)は広がるため症状が軽快することが特徴としてあげられます。

○3 脊椎圧迫骨折

加齢により骨強度が低下した状態で転倒することで背骨に力加わり骨折します。圧迫骨折というくらいなので、骨と骨の連結が断たれるというよりは、脊椎がつぶれるように変形し痛みにつながります。圧迫骨折は転倒だけでなく、咳やくしゃみでも発症することがあります。

○対処法

① コルセット

脊椎圧迫骨折に対してはコルセットを使用しつづけてしまった背骨の回復のために固定をします。またコルセットをしめることで腹圧が高まるため、筋肉への負担が減り腰痛軽減につながります。

② 運動

腰痛があるからといって安静にしすぎると、下肢筋力低下や心肺機能低下、骨粗しょう症の悪化につながります。姿勢を保持するためにもある程度の運動は必要ですので、痛みとうまく付き合いつつ運動を継続することが大切です。

③ 内服

痛み止めを内服することで痛みの軽減を図ります。ただし内服に関しては主治医へ相談する必要があります。

(理学療法士 細井)