

# ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる  
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
http://www.day-yuima-ru.jp/  
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 5 4 号

令和3年2月22日

## コロナも怖い、ロコモも怖い

新型コロナウイルスの感染が拡大し、緊急事態宣言が発令・延長が決まった現在、外出を控えることによって運動機能が衰え、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）が悪化しているそうです。足腰が衰えると、転んで骨折しやすくなったり、介護が必要になったりと健康寿命にも大きく関わってきます。予防策はとにかく「体を動かすこと」。ゆいまーるでは必ず午前中に体操の時間があります。ぜひ、ロコモの防止に役立ててくださいね。

バランス感覚を養う **開眼片脚立ち**



転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床に着かない程度に片足を上げます  
左右1分間ずつ、一日3回行いましょう

下肢筋力の向上を目的とした **スクワット**



安全のため椅子やソファの前で行いましょう

膝が90度を越えないように注意して曲げて下さい

椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりおろします  
深呼吸するペースで5～6回繰り返し、一日3回行いましょう

支えが必要な人は、医師に相談し、机に手や指をつけて身体に負担がかからないように行って下さい



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いたします。

## 節分



今年は124年ぶりに2月2日が節分でした。「鬼は外！コロナも外！」の願いを込め、ゆいまーるでもお昼には恵方巻を召し上がっていただきました。また、大豆の代わりに甘納豆のお土産もお持ち帰りいただきました。

## お誕生日おめでとうございます！！



1月・2月はびっくりするほどお誕生日の方がたくさんいらっしゃいます。皆様、いつまでもお元気でお過ごしくださいね♡



92歳

S・Sさん

おしゃれでおちゃめなSさん。何に対しても一生懸命頑張る姿がとてもかわいらしいです。



89歳

H・Kさん

いつも優しい微笑みで周囲を和ませてくださいます。他のご利用者様からも「お父さん」と呼ばれるほど、ゆいまーるに馴染んでいます。



87歳

Y・Sさん

明るく元気なYさん。いつも輪の中心になり、皆さんを楽しませてくださいます。



# お誕生日おめでとうございます！！



Y・Kさん

ゆいまーの昼食をいつも「美味しい、ありがたい」と喜んで食べてくださるYさん。レシピをお尋ねになり、お家でもすぐに作ってくださっているそうです。



T・Yさん

とても読書家で毎週違う本をお持ちになっていらっしゃるんですよ。ユーモアのセンスが抜群で職員をジョークで笑わせてくださいます。



O・Tさん

ハスキーで甘くささやくような美声の持ち主のOさん。またその声で「銀座の恋の物語」を聞かせてくださいね。



O・Yさん

目がクリっとしていてキュートなOさん。皆さんから「モテたでしょ」と言われ、照れる姿も素敵です。周りの方とも打ち解け、たくさん笑顔が見られるようになりました。



Y・Hさん

ジェントルマンでいつも、誰にでも優しく接していただき、さまざまな場面で職員やご利用者を助けてくださいます。



K・Hさん

ピンク色が誰よりもお似合いのHさん。その柔らかな雰囲気ですべてに癒しを与えてくださいます。



Y・Kさん

とてもおしゃれで赤やピンク色のお洋服がお似合いです。どなたとも、すぐに仲良くなり、楽しく過ごしていらっしゃいます。



K・Mさん

塗り絵が大好きです。とてもきれい好きで細やかなお気遣いで、私たち職員を助けてくださっています。

## ♪皆さんの作品♪

