

あさま苑だより ほのぼの

新年号

第28号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577



写真撮影 あさま苑職員

新年のご挨拶

社会福祉法人 ウエルケア
特別養護老人ホーム伊勢あさま苑



施設長 中北 幸男

新年明けましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、お健やかに
新年を迎えられましたことと心よりお慶
び申し上げます。

さて、ご承知のように、伊勢あさま苑
も昨年は開設十周年を迎えました。今日
まで、一方ならぬお力添えをいただきま
したご家族の皆様方・地域の皆様方に、
改めて厚くお礼申し上げます。

本年は、この間に培いました知識や経
験を生かし、あさま苑の理念であります
「人間の尊厳を尊重するサービスの提供」、
「地域社会から信頼される安心・安全で
質の高いサービスの提供」の実現を目指
し、さらに研鑽を重ね、地域福祉の向上
に貢献してまいりたいと存じております。

ご家族の皆様方・地域の皆様方におか
れましたは、変わらぬご支援、ご協力を
賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方のご健勝とご多
幸をお祈りして、ご挨拶いたします。

か い ご の 泉

～フットケア 正しい足爪の切り方について～

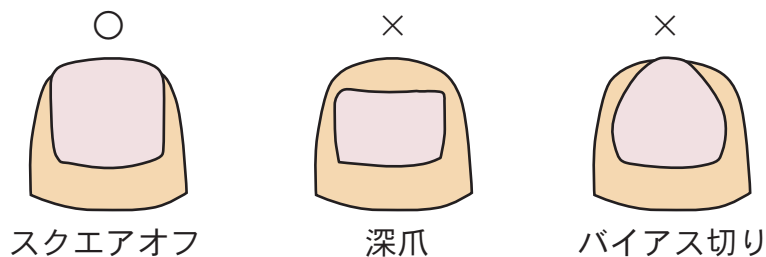
足の爪は、足先にかかる体重を支えるために重要な働きがあります。

特に足の親指には非常に大きな力がかかるため、健康な爪がないとつま先でふんばることができず、歩行することすら困難になってしまいます。

もともと足の爪は、圧力(体重)がかかっていないと、巻き爪のように丸くなりやすい性質があります。ところが、足先に体重がかかると、それを支えるために爪は平らに広がるようになります。

間違った爪の切り方をしてしまうと、巻き爪のような変形を生じたり、爪が皮膚に食い込んで起こる痛みの原因になります。

正しい爪の切り方



足の爪は一般的に「スクエアオフ」という切り方が正しいとされています。

足の指のゆるいカーブの形に沿って切り、爪の角を少し切る形にします。

長さは爪が引っかからないよう、爪の先端の白くなっている部分を1ミリ程度残して切ります。

また、爪の間にたまる白い角質を放置しておく、足のにおいや水虫の繁殖につながるので注意が必要です。

絶対に避けたい切り方は、爪を短く切りすぎる「深爪」や爪の両端(角)を深い部分まで切り落としてしまう「バイアス切り」です。

特に「バイアス切り」では、爪の角を短く切り落としてしまうことで、むき出しになった皮膚が徐々に盛り上がってしまい、後から生えてきた爪がその部分を刺激して痛みが出てしまいます。当たって痛いから再び爪の角を短く切り落とす。爪が伸びてきたところで再び痛み出す。この繰り返しは巻き爪の大きな原因となります。

つまり、これらの予防策としては短く切りすぎないことが重要であると言えます。

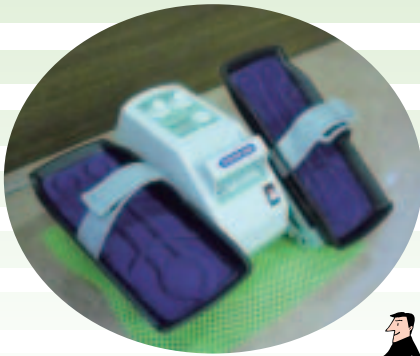
以上を踏まえて正しい爪の切り方を実践してみてもいいでしょうか。

イージ・ウォーク



歩く運動をする
他動式下肢屈伸運動装置

椅子に座ってステップに足を載せるだけ!!



- 足首をほぐし
- 関節の可動域を広げます。
- 全身の血液の循環を良好にします。

◇ゆっくり運動に価値がある！

硬くなった足首やふくらはぎ筋肉をほぐし、血液の流れをよくするには「ゆっくり運動」が効果的なのです。

あさま苑 川柳

お題

「新年の抱負」

副題 「新たな年を迎えて思う事」



一. 除夜の鐘 寅を追い込み

うさぎ出る

(岩船)

二. 新年も 心あらたに 人のため

(代々子)

三. 卯にちなみ 人も施設も

ハイジャレプ

(マジレガーゴ)

四. ばあさんの 顔見りや我も

元気づく

(小はるの嫁婿)

五. 初雪や 子供喜ぶ 雪だるま

(東 美智子)

六. 生まれ干支 仁の繋がり 尚一層

(クオーサン)

たくさん作品を今回もご応募頂きました、本当に有難うございました。全部ご紹介できないのが残念です。尚、次のテーマは「節句」で締め切りは「4月30日」です。どうぞ、次回もご応募お待ちしております。

あさま苑 神社



入所・恒例♪みんな新年会♪
良い一年でありますように



デイ・恒例♪

新年会♪♪



2011年元旦

福笑いゲームで



楽しみました♪



2011年



今年も御縁が！
続きますように★



朝食献立



今後の行事予定

桃の節句

おやつバイキング

桜花見

端午の節句

選択昼食会

6月 実演レク

※毎月お誕生会開催

デイサービススタッフによる、手作り品を、今年もご利用者様に、プレゼントさせて頂きました物を、ご紹介させて頂きます。



編集後記

新年明けましておめでとございます。

昨年は猛暑が続き暑い年となりました。今年は、年明けから厳しい寒さが続いています。皆様、体調管理は大丈夫でしょうか。

今年最初の広報紙の表紙を飾るのは、昨年から「伊勢神宮」鳥居から昇る朝日です。職員が朝早くからカメラを構え撮影してきました一枚です。

あさま苑でも、幸多き年になるように毎年恒例となっている新年会の「福笑い」では、初笑いを、節分祭では「鬼は外・福は内」と豆まきを開催しました。今年一年あさま苑の皆様が、すばらしい年となる事を願っております。

施設見学・相談は随時行っております。

受付時間

AM9:00

~PM4:00

お気軽にご相談ください。