

うえるはうすだより 3月号

編集 ウエルハウス川西
行事・レクリエーション委員

福を呼び込め！～節分～



2月の行事は節分で、皆さんで豆まきを行いました。実際に豆をまく訳にはいかない為、鬼の姿をした的に豆の代わりの玉を当てて楽しみました。

なかなか上手く当たらずに「もうちょっと右やったな。ああ！反対に行き過ぎた！」と盛り上がりました。中にはとても上手にすべての的に当たった人もいて、その方にコツを聞く方もいました。

腕の力によって投げる距離を変える事で、利用者全員で楽しめました。皆さんに福が訪れますように！



皆でオニ退治



投げれる人は遠くから狙います



☆リハビリテーション科より☆

～腰痛を予防する物の持ち方(リフティング)について～

今月は、重たい物を持ち上げるときや、身体介助をする際に腰に負担の掛かりにくい方法についてお伝えします。

重量物の持ち上げ(リフティング)は、全身のいたる所、特に腰骨盤部に大きな圧迫力、張力、剪断力を発生させます。リフティングは、米国における腰痛の危険因子でトップを占めており、特に作業に關係する腰痛に伴って生じる能力障害は、苦痛の観点に置いて重要な問題となります。ある研究では、体重80kgの男性が20kgの物を持ち上げたときの第2腰椎全体に約330kgの圧迫力が加わるとされています。このような圧迫が頻繁に腰椎にストレスを与えた際に腰痛が出現するといわれています。腰部に負担をかけないために、腰部に加わる力をどの様にして最小限にするか何点かお伝えします。



① ゆっくりり物を持ち上げる。

物を持ち上げるスピードが速くなると腰部の筋肉の収縮力の力が急激に高まり、腰部にかかる負担が高まり組織の損傷を高めてしまう恐れがあります。

② 持ち上げる対象物をなるべく腰の近くにする。

対象物と腰部の距離が遠くなる事で、腰部に求められる筋活動がさらに増え、腰椎への圧迫力が増えます。そのため、可能であれば両膝の間から持ち上げることが理想的です。

③ 腰を過剰に反らさずに持ち上げる。

腰をそらした状態で物を持ち上げる際、腰部の筋肉が短縮位(筋肉が短くなった状態)から活動するため、効率的な筋活動が得られず、腰部にかかる負担が大きくなる恐れがあります。

④ ヴアルサルヴァ法を使用する。

息をこらえた状態で腹筋に力を入れる事で腹腔内圧を高め、腰部の筋活動を部分的に減らし腰部への負担を減らすことができます。

日常生活や仕事などで重たい物を持つタイミングで意識し、痛み無く健康に過ごせるようにしていきましょう。

3/6(木)
です♪



☆お取り寄せおやつ☆

【クリームチーズパンケーキ苺】
ふわふわのパンケーキにフランス産ク
リームチーズを使用したチーズクリームと
フレッシュな苺のコンポートをサンドしま
した。チーズクリームの甘みと苺の程よ
い酸味の相性が抜群の期間限定スー
ツです。



春の風味♪

編集後記

三寒四温とは言ったものですが、気
温の差が大きすぎます。暖かった日
の次の日に10℃下がるなど、体がつい
ていけなくなります。体調管理に気を
付けて春を待ちましょう。

行事・レクリエーション委員会

3月の献立



3日(月)	昼: 行事食	ちらし寿司、さつまあげの煮物、そ うめん汁、果物
	おやつ	ロールケーキ、甘酒
4日(火)	昼:	カレーライス
6日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
13日(木)	昼:	かき玉うどん
15日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「オペラケーキ」
21日(金)	昼:	炊き込みご飯
25日(火)	昼:	たぬきそば

介護老人保健施設 ウェルハウス川西
所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含
む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター
ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分



鮮やかな梅の花にウグイス



雛祭り



3月にちなんだ飾り付け

☆通所リハビリより☆

ご利用者様がスタッフと作成した作品のご紹介です。

今後の行事予定です

令和6年3月行事『雛祭り会』
3月5日(水)に雛祭り会を行います。
雛祭りの曲を流したり、動画観賞を行います。

令和7年4月行事『お花見』
4月初旬に各階でお花見を行います。さくらの下で
写真撮影します。

令和7年5月行事『春の遠足』
5月の2週目、3週目に遠足を行います。バラ公園で
バラを鑑賞予定です。

面会に関する注意点

直接面会の月々土曜日の予約が不要
になりました。

インフルエンザ、新型コロナウイルスの
感染は落ち着いていますが、

① マスクの徹底

② 少しでも体調不良を感じたら面会
を控えていただく事

この2点のご協力よろしくお願いいたし
ます。