

はじめよう「ロコモ」予防

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略です。骨や筋肉といった運動器の衰えが原因で、移動機能が低下することを指します。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。



えんゆうの郷
理学療法士 伴

ロコモ予防に役立つ体操

①「片足立ち」でバランス能力アップ!

左右1分間ずつ、
1日3セット行い
ましょう。

ひざに負担がかからない
よう、ひざは90°以上
曲げない



②「スクワット」で 足腰の筋力アップ!

深呼吸をするペースで
5〜6回繰り返します。
1日3セット行いましょう。

足は肩幅に開き、つま先
が内側や外側に向かない
ようにまっすぐにする



注意
ひざがつま先より
前に出ないように

まずは
7つのロコチェック

- ☐ ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ☐ ③ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ ⑦ 家のやや重い仕事が困難

①〜⑦のうちひとつでも当てはまれば、
ロコモである心配があります。

入所系サービス

- グループホーム なぎさ
- 特別養護老人ホーム えんゆうの郷

入所系サービス

通所系サービス

通所系サービス

- デイサービスセンター なぎさ

短期入所

- ショートステイ えんゆうの郷

短期入所

医療

医療

- 草津総合病院
- 淡海ふれあい病院

社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷
〒525-0063
滋賀県草津市南山田町761
電話 077-598-1866
FAX 077-598-1766



なぎさ
〒525-0015
滋賀県草津市集町260-1
電話 077-568-5100
FAX 077-568-5111



ホームページ



Facebook

社会医療法人 誠光会

草津総合病院
〒525-8585
滋賀県草津市矢橋町1660
電話 077-563-8866
FAX 077-565-9313



ホームページ



Facebook



Instagram

淡海ふれあい病院

〒525-8585
滋賀県草津市矢橋町1629-5
電話 077-516-2121
FAX 077-516-2122

結

~むすび~

社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷 特別養護老人ホーム/ショートステイ

なぎさ グループホーム/デイサービスセンター

誠光福祉会は、開設してから今日まで利用者様や地域の方々
また行政・各事業者の方々などたくさんの人との出会いを大切に
運営して参りました。これから「ぬくもりと心地よさのある施設」を目指し、人
との出会いを大切に地域と共生できる法人となれるよう出会いを未来に繋
げていく思いを結~むすび~にこめました



感染対策
ショートステイってどんなところ?

2021
Vol.7
5月号

えんゆうの郷・なぎさ 感染対策

近年、コロナウイルス感染拡大により日常生活は大きく変わりました。えんゆうの郷となぎさでも利用者さまにはもちろんのこと、職員もコロナウイルスに感染しないよう、様々な対策を行い感染防止に努めております。



対策

持ち込まない

職員は出勤前に検温を行ってから出勤し、来訪者は事務所に設置してある検温器にて体温測定を行っていただいています。



持ち出さない

施設内にある物品等は外に持ち出さずに洗濯、消毒を行い施設外に出さないように徹底しています。



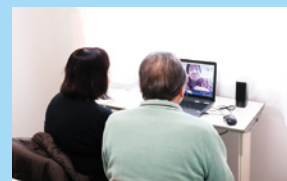
拡げない

職員だけでなく利用者さまも手洗いを実施。また施設内では定期的に消毒、加湿換気を行い感染予防を徹底しています。



オンライン面会

画面越しではありますがご家族とお話ができて、利用者さまも喜んでおられました。



イベント時



利用者さまとの距離を保ち、換気を十分に行いながら少しでも利用者さまが楽しめるように取り組んでいます。

ショートステイってどんなところ？

どういう人が利用できるの？

在宅で介護をしている人が、長期の外出などで自宅を数日間空けなくてはならなくなった時や介護者が体調不良になった時、介護が必要な家族様を預ける事が出来ます。加えて、介護者のレスパイト（休息）の為に大きな効果が期待できます。



- ・冠婚葬祭
- ・旅行や出張
- ・介護疲れ

お菓子作り



運動



個別支援



えんゆうの郷 ショートステイ逢での様子

季節のイベント



創作活動



住み慣れたご自宅での生活の継続が図れるよう、ご自宅での暮らしのペースを大切にしています。「利用してよかった」「また利用したい」と思っていただけようお一人おひとりに添ったご支援をさせていただきます。

やりたかったこと
もう一度やりたいこと を私たちと

一打にかける思い！

学生時代はテニスをされていたNさん。長年の球技に対する愛着からかゴルフ中継を観る度に、ゴルフに対する興味が湧き、打ちっぱなしに出かけることも度々あったそうです。ある時町内からの誘いもあり、ご夫婦でグラウンドゴルフを始められました。

“競い合い、楽しくゲームを出来る喜びが今でも忘れられない”と感慨深げに話されました。今はデイサービスにて身体のリハビリを行い、楽しまれながら、町内でのグラウンドゴルフへの復帰を目指しておられます。



テニスをされていた頃の写真

イベント・行事

節分

今年はいつもより1日早い2月2日が節分でした。皆さん疫病を退散させる願いを込めて、夢中になりながら豆に見立てた球を鬼に投げ、無事に鬼退治が出来ました。一年の健康を祈ってみんなで恵方巻を作って食べました。



ひな祭り

女の子の健やかな成長と健康を祝う3月3日のひな祭り。いくつになっても人形を眺めると笑顔が溢れます。一番人気は「お内裏様」。準備から皆さんが中心になり綺麗に飾られました。

