

# でいけあ一瓦版

## 5月



vol.225

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和3年5月

「有備無患(そなえあればうれいなし)」よく耳にするこの言葉は、中国最古の歴史書「書経」にある一節。日頃から十分に準備をしておけば、何が起ころうとも困らない、動ずることはないという意味です。2000年もの間語り継がれてきたことを考えますと人生をよりよくするための生き方は、時代に左右されることなく、大切な先人の教えとして今でも私たちの生活に根づいているものだと気づかされます。健康もまた同じく、日々の「心がけ」あってこそそのもの。心と体の健康は、苦しみを乗り越える力となって、自分を強くしてゆくもののように感じます。普段からの心構えが何事においても大事ですね……………♥

### お願い!

#### \*マスクについて

- ・利用中のマスク着用をお願いします。
- ・マスクの予備の持参をお願いします。
- ・マスクを忘れた場合などは、ご用意がありますが有料(1枚10円)での提供か個包装のマスクとの交換をお願いします。

**\* 緊急事態宣言が発令されご心配やご不安があると思いますが少しでも、いつもと違う様子や症状があれば無理をせずに自宅療養をお願い致します。**



#### \*新聞・雑誌の設置について

複数の利用者様が回し読みをする為、感染リスクがあるのでしばらくの間、設置を中止させていただきます。今後、再開時期については検討していきます。



若いときに比べて、  
こんな症状はありませんか?

最近  
疲れやすい…

体重が増えて  
戻らない

## それは**脂肪肝**が原因かも?

■ 主な肝炎体操 ■ ※肝炎情報センターより

足踏み(ウォーミングアップ)



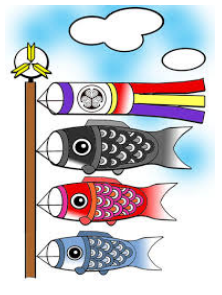
おじぎ(背中中の筋肉を動かす)



スクワット(お尻と脚の筋肉を動かす)



爪先立ち(脚の筋肉を動かす)



リハビリ岡元科長が移動になり、亀崎が後任として来ましたのでよろしくお願い致します。



### 入浴の順番

3日	~	8日	♂	が先
10日	~	15日	♀	が先
17日	~	22日	♂	が先
24日	~	29日	♀	が先
31日	~	4日	♂	が先