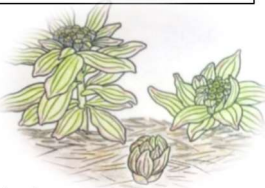


ようやく、長かった冬も終わりを迎えようとしています。日中、暖かい日差しを感じる日もできました。お散歩中に、“ふきのとう”がでていたとのお話もお聞きしました。今年の大雪には困りましたが、消えるとなると早いものですね。冬の間できなかったお散歩、セニアカーに乗ってのお買い物、庭や畑の手入れ等、皆様楽しみにされていることがたくさんあることと思います。寒暖の差が激しくもなりますので、健康管理にご注意ください。



引き続き、コロナウイルス感染症対策を行いましょう。風邪の症状がある際はご利用を控えていただくようよろしくお願いいたします。御利用者様本人または同居の御家族で発熱や咳等の症状がある、PCR検査を受ける場合にはご連絡ください。

## 介護度維持・改善をめざして

令和3年度に、要介護認定の更新があったりハビリセンター藤川ご利用者様の介護度に、維持、または改善が見られました!!

更新があった方37名中、24名は維持、5名は改善、6名は悪化との結果でした。**維持・改善率 78.4%**はとても高い結果です。

外出をすることで人との関わりも増えます。適度な運動やバランスのとれた食事、睡眠なども大切ですが、人と話すことも大切です。1日最低5人と話すことで認知機能低下の予防になると言われています。

今後とも、皆様が心身ともに健康でいられますよう、取り組んでいきたいと思ひます。

**つきましては、来年度、「事業所評価加算」120単位を算定することとなります。一月120円の値上がりとなりますので、よろしくお願いいたします。※要支援・事業対象者のみ**

いつも「楽しみ」とおっしゃってくれる御利用者様。ありがとうございます。皆様の御期待に応えられるよう、がんばります!!



デイサービスにくると人がいっぱいいていいね。デイサービスに来るのが楽しみです。かご作りも楽しいです。こんなにいいところがあるんでは、なんぼでも長生きできるね!!

## ご利用空き状況について (R4.3.10現在)

※金PM入浴の空きあります。

	月	火	水	木	金	土
午前	△	△	×	×	×	×
午後	△	△	△	△	○	△

## ロシアのウクライナ侵攻での影響

原油高や原料高により、身近な食品や品物が値上がりしています。ガソリンも1200円の試算も…。コロナ禍で大変な中、さらに企業や家計の負担が大きくなります。必要な物は値上がり前に確保した方が良さそうですね。

企業名	値上げ幅
伊藤ハム	4~12% (3月1日~)
日本水産	約3~20% (3月1日~)
大塚食品	10円 (4月1日~)
雪印メグミルク	4.3~10% (4月1日~)
コカ・コーラ ボトラーズ ジャパン	5~8% (5月1日~)
大塚食品	10円 (4月1日~)
大王製紙	15%以上 (3月22日~)
日本製紙 クレシア	10%以上 (4月1日~)

## ☆自宅でできる腰痛改善体操☆

### ① 肩甲骨ストレッチ

● 目安：4回



- ① 浅めに座り、背すじを伸ばす。
- ② ヘソを出すように腰を反らしながら、肘を曲げて後ろに引き、胸を張る。
- ③ ヘソを引っ込めるように背中を丸め、両腕を曲げたまま顔の下に出す。

### ② 体幹の前倒し

● 目安：2回



- ① 浅めに座り、肩幅に足を開く。
- ② 背すじを伸ばしたまま腰から曲げる。
- ③ 両手で足首（または足首の近く）をつかみ、10秒保つ（息は止めない）。
- ④ 両手を離し、背すじを伸ばしたまま起き上がる。

### ③ 体幹回し

● 目安：左右各2回

※ 肘掛けのあるイスを使います



- ① 背すじを伸ばして座り、上半身を左に回して両手で左の肘掛けを持つ。
- ② 足の裏を床から離さずに、両膝を右側に傾けて10秒保つ。
- ③ 反対側も同様に行う。

### ④ 脇腹伸ばし

● 目安：左右各2回



- ① 浅めに座り、背すじを伸ばす。足を少し開き、大きなボールを抱えるように両手を組む。
- ② あごを引き、背中を丸めて、組んだ両手を前に伸ばす。
- ③ そのまま右肘を天井に、左肘は床に向けるように体をひねり10秒保つ（右脇腹を伸ばす）。反対側も同様に行う。