

ユニット 夏祭り



8月4日、6日、7日の3日間で、夏祭りを開催しました。春庵の一大イベントである夏祭りも、今年は新型コロナウイルス感染対策の為、例年とは趣向を変えてユニットごとに昼食の時間を利用し、一人分ずつ器に準備したランチバイキングとしての実施となりました。

メニューは夏野菜カレーをはじめ、焼きそばやたこ焼き、鶏唐揚げ、串焼きの他、人気の屋台メニューを多数取り揃えました。会場となった各ユニットのリビングも、ユニットスタッフ手作りの飾り付けで夏らしさを演出。小規模ではありましたが、例年に負けないくらい、笑顔と温かみあふれる夏祭りとなりました。



通所 夏祭り



7月21日、デイサービスでも夏祭りを行いました。盆踊りのBGMが流れる中、法被を着て屋台で自分の好みのものを選び楽しそうに過ごされていました。

普段と違った雰囲気ですべてを食事を楽しまれ、「どれも美味しかったよ」と喜ばれていました。



普通食



ソフト食



巻き爪とは何でしょう？

巻き爪とは、爪の端が内側に巻き込んだ状態になる事で、多くは足に起こります。巻き爪のある部分が痛むだけでなく、姿勢や歩き方が悪くなる為、膝や腰の痛みの原因となり、転倒のリスクが高まります。

★原因★

①間違った爪切り【深爪】

深爪をしていると、足の指に力が加わった際に、爪の先の皮膚が力を受けて盛り上がります。その結果、爪はまっすぐに伸びることができず、厚みが増したり両端が巻いたりしてくるのです。

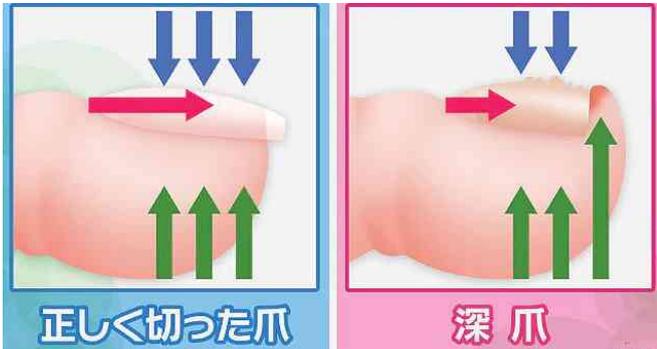
②指への過剰な力

【外反母趾・足に合わない靴】

足の形に合わない靴を履いてる場合や、膝が内側に入って歩く癖がある人です。

③指先に力が掛からない

足の指に力を入れずに、ベタベタと歩く癖がある人です。



◎爪は丸まっていく性質があります。通常は、歩行時に地面からの力が加わることで爪は平らになりますが、力が加わらない状態が続くと、爪は巻いてしまいます。

◎巻き爪は、正しいセルフケアをする事で予防したり、改善したりします。まずは爪を切りすぎないことがポイントです。

爪の長さは指先と同じか1mmほど長いくらいまで伸ばしている状態が適切です。

爪の先は平らでまっすぐな形になるように少しずつ切り、角は整える程度にしましょう。



8月10日 山の日

- ・十六穀ごはん ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ
- ・冬瓜と海老煮 ・とろろ芋



介護課 夜勤アルバイト 新人紹介

7月より、さくらユニットにて夜勤アルバイトをしています。平成11年生まれの21歳です。趣味は、音楽鑑賞、ショッピング、たくさん寝ることです。慣れない事も多く、未熟な私ですが、少しずつ仕事を覚えて、利用者の方々とも親しく接することが出来るよう頑張ります。宜しくお願いします。



江口 颯遥 (えぐち そうと)さん



爪の切り方



① 少し伸ばして「一文字切り」にします。

② 角は、爪ヤスリで丸く削ります。

③ 図の赤線より深く切らないようにしましょう。

