



# さくら診報

令和3年5月1日発行 第208号

## 介護士、家を買う

令和2年2月にコロナという感染症が流行り、私自身も様々なことを考え26歳で実家を出ることを決意する令和2年7月の夏。

家族間のコロナ感染ということも耳にすることがあり、母や父といった家族への感染のリスク又、利用者の方々への感染のリスクを少しでも減らせられるという気持ちから決心した次第であります。あと、私には姉が居て姉も実家で3人の子供を育てていた為でもあり、多くのメリットがあると思いました。

いざ引っ越し、一人暮らしの生活が始まると大変なことばかり。今までは仕事が終わり家に帰ったらお風呂は沸いており、ご飯も作られており、とても贅沢していたんだなと思知らされる。しかし、1人だから全て自分でやらなきゃいけなく、ご飯を作ることも、お風呂を沸かすことも、掃除をすることも。大変だけれど、自分でやらなきゃ誰もやってくれない。26歳にして当たり前のことを当たり前にできてなかった、いや、実家だからと甘えてしてこなかった自分に恥ずかしく思いました。けれど、月日が経つにつれて、ご飯を作る前には洗濯物を回して、お風呂を沸かして、料理に取り掛かる。どう動けば時間を有効活用できるかそう考えるようにもなりました。

新社会人の方々のように、芯の強い気持ちを持ち日々前進していく。そして、1年が経てばまた心を改め1年を歩み続ける。決して同じ1年、1日がかかることのないように。早く利用者の方々のご家族様が安心して面会の出来る日々が来ることを願うばかり。

写真はベランダからの赤塚公園の背丈は小さいが美しく咲き誇る桜。

ミレニアム桜台介護職員 足立祐将



## 気軽にできる足の筋トレのご紹介 ～テレビを見ながら体操

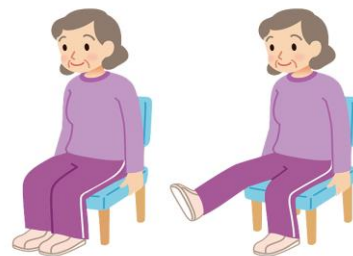
私たちの筋肉量は、20～30代をピークに減りはじめ40歳を過ぎると少しずつ落ちていきます。運動を継続するのが望ましいですが、今はコロナ対策のため自宅で過ごすことが多くなっています。特に下半身の筋肉は上半身より落ちやすく、衰えれば歩行スピードや活動量の低下から寝たきりになるリスクが高まります。ただ、高齢になっても筋肉は鍛えていけば増えるという特徴があります。これから紹介するのは自宅でも気軽にできる運動ですので、よろしかったら日々の生活に取り入れてみてください。

### ●太ももの筋肉を鍛える体操

①椅子に座って、両手は椅子の台座の部分を持つ。②「1、2、3」と数えながら、サッカーでボールを蹴るように右足をあげる。この時、太ももに力を入れる。③右足を上げたところで1秒とめた後、「1、2、3」と数えながら足を下ろす。④これを左右5回ずつ行う。

### ●股関節の筋肉を鍛える体操

①椅子に座って、両手は椅子の台座の部分を持つ。  
②右足を伸ばし、かかとを床につける。  
③右ひざを自分の胸につくように、「1、2、3」と数えながら引き寄せていく。④ひざを引き寄せたら1秒とめ、「1、2、3」と数えながら元の位置に足を下ろす。⑤これを左右5回ずつ行う。



ミレニアム桜台リハビリテーション科 安西昭範

## 阿部クリニック令和3年5月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	土	飯島				16	日				
2	日					17	月	中村	須藤	須藤	
3	月					18	火	小島	高橋	中村	
4	火					19	水	中村	須藤	中村	
5	水					20	木	須藤	松浦	飯島	
6	木	須藤	松浦	飯島		21	金	中村	石川	中村	
7	金	中村	石川	中村		22	土	中村			
8	土	中村				23	日				
9	日					24	月	中村	須藤	須藤	
10	月	中村	須藤	須藤		25	火	小島	高橋	中村	
11	火	小島	高橋	中村		26	水	中村	須藤	中村	
12	水	中村	須藤	中村		27	木	須藤	松浦	飯島	
13	木	須藤	松浦	飯島		28	金	中村	石川	中村	
14	金	中村	石川	中村		29	土	飯島			
15	土	飯島				30	日				
						31	月	中村	須藤	須藤	

\*整形外科（金）午前

\*漢方外来（火）午前

\*皮膚科（木）午前

\*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会