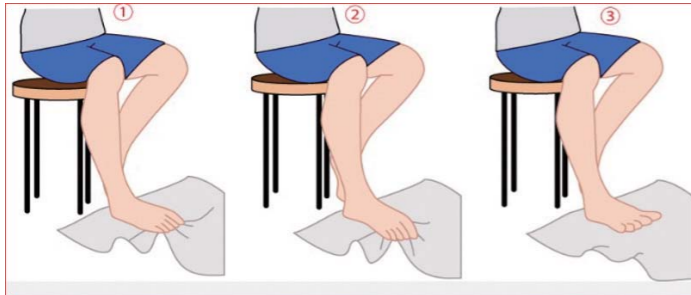


健康寿命を伸ばそう 足の指を鍛えて転倒予防に繋げよう!!

転倒とは、バランスを崩すことにより起こります。人は、転倒を起こさないように全身を使ってバランスを取っています。中でも、忘れがちになってしまうのが**足の指の握む力**です。なので、今回はタオルギャザーを紹介します。

タオルギャザーの紹介



- ①タオルを足の指全体で握む。
 - ②タオルを握んだまま踵を地面につけて足首を上げる。
 - ③タオルを離す。
- これを繰り返します。
目標は10回とし、できそうであれば、回数を増やして下さい。
痛みが出る際は、運動を中止し、無理のない範囲で行って下さい。

今回は手軽にできる転倒予防の体操を紹介しました。ご自身で回数やスピードを調整していただき、是非お試しください。

聖霊病院とサンタマリアとのつながり

2021年3月から8月までの6ヶ月間、老人保健施設サンタマリアに週1度行かせていただきました。病院勤務の経験しかない私にとって、サンタマリアでの経験は大変貴重なものになりました。治療が優先される病院とは違い、ケアスタッフは、より利用者の立場に立ち、目線をそろえ生活介護を実践されていました。リハビリスタッフは、利用者の今後の暮らしを常に考え、必要なリハビリを提供していました。入院治療を余儀なくされた地域の方々が、できる限り入院前と同じ生活を送ることができるよう、病院から施設、施設から地域へとその人らしい生活のバトンをつなぐために、サンタマリアとの連携を深めていきたいと思うと同時に、地域の方々に選んでいただける聖霊病院、サンタマリアでありたいと感じた半年間でした。あたたかく迎えて下さったサンタマリアのスタッフの皆さまに感謝いたします。

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 看護副部長 松浦 ゆかり

聖霊病院やサンタマリアで理容師として貢献された勝又さんからバトンを引き継ぎ美容師としてヘアカット等を担当している山下江美子です。

女性の方はカットした後、ポイントメイクで眉毛と口紅を差すと、恥ずかしがったり、照れたりして表情豊かになり会話も弾みます。

年齢を重ねる事や、体調の変化に合わせた関わり方など多種多様に対応していく事を学びながら、勝又さんと共に歩んで10数年以上になりました。これからは訪問美容事業「在宅サービス」として聖霊病院の美容室カタリナに月曜、金曜とサンタマリアに第1、第3木曜入らせて頂きます。利用者様と髪をカット・ブロー・お顔剃り・ワンポイントメイクで笑顔と人生のパワーを感じる瞬間を共有しています。ご家族様にとっても嬉しい驚きと安心感を持って頂けるような美容室でありたいと思っております。

訪問理美容「杉」美容師 山下江美子

令和3年度下半期サンタマリアカレンダー (10月～)

令和3年 11月 8日 定期職員研修会(第一回目)	令和3年 12月 下旬 餅つき大会
11月 15日 こうのすマスターズ講演会	令和4年 1月 5日 施設設備祝福式・ごミサ
11月 22日 定期職員研修会(第二回目)	2月 3日 節分行事(豆まき)
12月 13日 ボランティア感謝祭	3月 11日 こうのすマスターズ講演会
12月 22日 クリスマスマサ	※都合により変更および中止する場合がございます

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101

Email：info@santamaria.or.jp

電話：052 (803) 3611

ホームページ：http://www.santamaria.or.jp

FAX：052 (803) 7435



スマートフォンは
こちらから

次回発行予定 2022年4月



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

老人保健施設 サンタマリアニュース

第34号

発行日：2021年10月1日

発行責任者：平林憲之

発行者：広報委員会

シスターのことば

「婦人よ、なぜ泣いているのか。」

週の初めの日、朝早く、まだ暗いうちに、マグダラのマリアは墓に行った。そして、墓から石が取りのけてあるのを見た。そこで、シモン・ペトロのところへ、また、イエスが愛しておられたもう一人のところへ走って行って彼らに告げた。「主が墓から取り去られました。どこに置かれているのか、わたしにはわかりません。」そこで、ペトロとそのもう一人の弟子は外に出て墓へ行った。マリアは墓の外に立って泣いていた。



イエスが自身に近づいて来て、一緒に歩き始められた
エマオへの道 (ルカ24:15)

泣きながら身をかがめて墓の中をみると、イエスの遺体の置いてあった所に、白い衣を着た二人の天使が見えた。一人は頭のほうに、もう一人は足の方に座っていた。天使たちが、「婦人よ、なぜ泣いているのか」というと、マリアは言った。「わたしの主が取り去られました。どこに置かれているのか、わたしにはわかりません。」こう言いながら後ろを振り向くと、イエスの立っておられるのが見えた。しかし、それがイエスだとは分からなかった。「婦人よ、なぜ泣いているのか。だれを捜しているのか。」マリアは、園丁だと思って言った。「あなたがあの方を運び去ったのでしたら、どこにおいたか教えてください。わたしがあの方を引き取ります。」イエスが「マリア」と言われると彼女は振り向いて「先生」と言った。(ヨハネ20:1~16)

十字架に亡くなられた主イエス、墓の中にイエスの遺体を捜しているマリア、墓の外で、二人の間で、いったい何が起こったのか。主イエスは復活し、マリアと弟子たちは復活経験をしました。マリアをはじめ、弟子たちが一つの体験をしたということです。あの方は生きておられるのだ。自分がここで実際に出会っているのだ。

「わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる」とイエスは弟子たちに話された。(マタイ28:20) 復活の出来事は2000年前の出来事だけでなく、復活された主イエスはいつも私たちと共におられるのです。復活して私たちと共におられる主イエス・キリストは、捜し求めるものにご自身を現わし、罪が赦され、平安が与えられ、神のいのちが与えられます。

「あなたがたに平和があるように」と主イエスはわたしたちのところに来てくださいます。

7月22日 マグダラのマリアの祝日によせて

参考資料 イエスとその福音 岩島忠彦

カトリック社会事業室 Sr.高橋順子