

# そよかせ



令和5年12月25日発行

第189号

発行 (福) 横浜市福祉サービス協会  
戸塚介護事務所  
住所 横浜市戸塚区上倉田町498-11  
第五吉本ビル4階  
電話 865-9222 (FAX865-9223)  
発行人 所長 富田 なぎさ

## 戸塚グループ事業所だより

皆さま、こんにちは！今月の広報誌では、戸塚グループの取り組みを紹介いたします。  
それでは12月号お楽しみください。

### 訪問介護看護いずみ

#### ★横浜発「みんなにやさしい介護のプロを目指す」プロジェクト★

横浜市の地域密着型サービス事業所が一丸となって推進する、「みんなに優しい介護のプロを目指す」プロジェクト。今年度は、訪問介護看護いずみがエントリーし、特に優れた取り組みを行う事業所として表彰されました。



訪問介護看護いずみを代表し、管理者よりコメントをいただきましたのでご紹介します。  
「この度、思いがけない表彰をいただきました。日頃の巡回スタッフたちの会話や活動をありのままに伝え、気楽な気持ちでエントリーした結果、このような評価をいただきました。表彰式当日は、訪問介護看護いずみのスタッフ15名の気持ちが詰まった発表をしてきました。これからもチーム一丸となり、大切なお客さまと向き合っていきたいと思っております。

訪問介護看護いずみ 管理者 S・M

### 戸塚介護事務所

#### ★腰痛予防対策取り組みの一環 朝の体操★

寒くなり、朝起きるのも寝入るのも辛い日が続いております。戸塚介護事務所では毎朝、理学療法士による運動を5～10分程度楽しく実施しております。朝の運動ではストレッチ、軽い筋肉カトレニング、呼吸法を組み合わせています。たった5分ですが運動は継続し習慣化すると、とても大きい効果を発揮します。身体的な効果では健康的な体形への意識変化、体力、筋力の維持および向上、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)の予防、腰や膝の痛みの軽減、血行促進により肩こり、冷え性の改善と様々です！メンタルヘルス面でも、エンドルフィンにおける幸福感の増加、セロトニンの分泌量増加における気分転換、ストレス解消にも寄与するというエビデンスもあります。寒くなり血行が悪くて上手く寝付けない方にも心拍数を上げすぎない有酸素運動を勧められています。運動には精神的な緊張をほぐして良質な睡眠をもたらす効果があります。夕方から就寝3時間前までの間で、心拍数を上げ過ぎない軽いウォーキングやストレッチを行うと、睡眠に繋がりがやすくなります。また、有酸素運動により血流が促進されることで、免疫細胞が活性化して感染症予防にも役立ちます。普段の生活に朝、就寝3時間前までの軽い有酸素運動を皆さまに是非お勧め致します。無理なく楽しく運動を継続していきましょう。



訪問看護ステーションさかえ サテライト戸塚  
理学療法士 T・A