

敬老会

九月十九日(日)に

敬老会を開催致しました。本年は、コロナ禍また緊急事態宣言中の事もあり、各フロアごとでの開催となりました。感染対策を徹底するため、ご利用者お一人お一人の記念撮影会を行ない写真たてに入れプレゼントさせて頂きました。



た。ご家族にも随時お渡ししていきます。

開催初めは皆様緊張や照れからか嫌がる様子も見られましたが、仲の良い方とお話されたり、時間が経つにつれて緊張もほぐれ参加して頂けました。撮影の際には花束を持って頂き、普段見られないような素敵な笑顔で写真撮影を行う事が出来ました。撮影の際に使用した壁画や展示物も以前にご利用者の皆様が造った物もあり、より一層素敵な一枚となりました。



した。撮影会最後には、ご利用者の皆様から盛大な拍手を頂き職員共々、記念に残るひとときとなりました。

長きにわたり

ご活躍をなさって来た皆様へ、お体をご自愛の上、今後も元気にお過ごしになって頂ければと職員一同願っております。

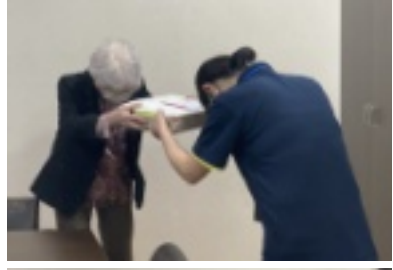
永年勤続者表彰

九月、永年勤続の職員九名を表彰いたしました。

勤続十五年……三名

勤続十年……三名

勤続五年……二名



リハビリ通信

『深呼吸の仕方』

皆さん、深呼吸と聞くと大きく息を吸うことを意識しますか？逆に大きく息を吐くことを意識しますか？正解は後程お答えします。

ここでちょっと難しいですが肺の説明をします。空気の入りにには、横隔膜などの筋肉以外に圧力も関係しています。胸の中には密閉された空間があり、ここは大気圧より常に圧力が低い状態となっていて、肺は常に膨らんだ状態になっています。

わかりやすくするために、今回は肺を膨らんだ風船に例えます。胸のなかにある膨らんだ風船にどんどん空気を入れていって下さい。どうなりますか？どんどん大きくなって最後には破裂しますよね。肺が破裂したら人間は・・・安心して下さい、人間がどんなに頑張っても息をすっても風船（＝肺）が破裂することはありません。

ここで風船のイメージから肺に戻します。体を動かすと全身状態によって体は酸素を要求します。よく走った後に息切れが生じ、何回も呼吸をしますよね。先ほど説明した通り肺は既に膨らんだ状態で胸の中に納まっています。その

膨らんだ肺に空気を入れようと思っても、沢山入っていきません。ですから肺の中に空気を沢山入れたい時には、空気を入れる作業（息を吸う）の前に、空気を抜く作業（息を吐く）を行います。そうすることによって、肺にたまった古い空気を出して、新しい空気が入ってきます。



編集後記

暑かった夏も終わり、虫の声が聞こえる時期になりました。先日の中秋の名月には、きれいなお月様を見ることができました。ご覧になりましたか？

私の場合は、月より団子の方なのですが…(笑)ピースプラザでも秋のイベント「敬老会」が行われました。ご利用者の皆様は、写真撮影をするという事で朝からソワソワ。職員も整髪スプレーをいつもより多めにシュッシュュッ！素敵な写真の出来上がりを楽しみですね。

コロナ渦の中、なかなか思うようなイベントが開催できませんが、皆様のご協力で元気に過ごすことができています。一日も早くいつもの生活に戻れる事を、私達職員も待ち望んでいます。

季節の変わり目、体調を崩しがちですが気をつけてお過ごしください。これからも皆様の笑顔がたくさん見られると嬉しいです。

「行事企画委員」

医) 清新会 ピースプラザ

- 介護老人保健施設
- 訪問介護ステーション（休止中）
- 居宅介護支援事業所
- 高齢者在宅サービスセンター
- 府中市地域包括支援センターかたまち
- 府中市地域包括支援センターみなみ町

〒183-0021

府中市片町2-16-1

電話 042-336-5775（代表）

最初の問題の正解は大きく息を吐くが正解です。ちなみに、吐くときの「ツッ」一例です。他にも色々呼吸の仕方がありますが、まず背筋を伸ばして姿勢を正します（猫背だと肺が大きく膨らみません）。次に体の中にある空気をすべて吐き出すイメージをしながら、お腹を凹ませながら、長く息を吐くとより効果的です。そのあとは自然に大きく息が吸えると思います。他にもダイエットにも効果があるのかなとか・・・



それではしっかりと呼吸をして元気に過ごしていきましょう。