

## ♡お家時間♡ お友達を増やしませんか

ご利用者様の小峰さんは、底抜けに明るい笑顔。パートナーさん曰く強烈キヤラ...でお答え下さいました。そう、SNSを使いこなし、普段から友達作りをしている実に社交的な小峰さん。

今年1月から、今話題のYouTube「まやりようカップルチャンネル」開設・4ヶ月で千人近いファンを獲得し話題を提供しています。買い物で街に出ると「すごい面白い」や「頑張ってる」など...中にはプレゼント届けてくださる方もいるそう。

こんな皆さんとのつながりに励まされ、また投稿欲が高まるとか。ファンから寄せられるメッセージに必ず返信するなどして育まれた人が、今かけがえのないお友達に...こんなご時勢を想定していた訳ではありませんが、培ってきたつながりと、強烈キヤラで世の中を明るくしたいと更なるお友達作りに意欲満々。YouTube発信する理由の一つに、自分が生まれ持った個性と生きる様を知ってもらいたいと。リアル生活が話題の中心なので、共感や、発見、安心?是非ご覧いただきチャンネル登録を!と笑顔がとても印象的。



まやりよう  
カップルチャンネル

## ～理解しよう～ボディーメカニクス

知っているだけではなく  
使うこと。

自身にも対象者にも優しい介助

### 支持指定面積の攻略

広い⇔狭い  
大きい⇔小さい  
安定する⇔不安定になる  
動かしにくい⇔動かしやすい  
縦 横 斜め  
一点 多点

### ポイント

- 支持基底面積
- 対象を小さく

広い⇔狭い・大きい⇔小さい  
縦・横・斜め(足の開き方)・一点・多点(杖)  
使い分けを理解することが大事! ☆足の位置  
「足ってなかなか意識しないと開いてないですよ～」  
しっかり足を開いて!!  
目的=安定、対象者を受け止める、踏ん張る理由に合わせて開くことが大事!



## リラククスライフ



### ■リラックスできる香りは?

- ラベンダー: 気持ちが落ち着き不眠改善!
- スイートオレンジ: 気分が上がり家事がテキパキ!
- サンダルウッド: 緊張をほぐす!



# NEWS LETTER

## 先の見えない自粛生活 フレイル進行に気をつけて

コロナウイルス感染症が流行しています！  
**手洗い**を中心として感染予防に心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて生活不活発による健康への影響が危惧されます。予防へのちよつとした心がけを紹介します。

- ◎自宅でも出来るちよつとした運動！
- 座っている時間を減らす
- テレビCM中に足踏みとか…
- 筋力維持・関節可動域
- ラジオ体操・スクワット…
- 日に当たる
- 天気の良い日には開放された屋外に…
- ◎バランスの良い食事を！
- こんな時こそ3食欠かさず…
- ◎しっかり噛んで、出来ればおしゃべり！
- お口周りの筋肉を保つためお喋りも…
- ◎周囲の支え合いが大事！
- 孤独を防ぐため、近くにいる者、電話などの交流を。
- 買い物や生活支援・通院など事前に話し合いを。



出典：日本老年医学会抜粋

## あすなろからのお願い。

### 毎日の検温 ご利用者様、ヘルパーさん

体調変化は事務所にご連絡ください。



予断を許さない状況が日々が続いています。あすなろでは、介護員の健康状態を毎日把握してサービスにあたっています。ご利用者様におかれましても、些細な体調変化など『何か変！』と思われましたら事務所までご連絡ください。

※ロキソニン、カロナールなどの解熱鎮痛剤の服用などもご報告いただきますようお願い申し上げます。随時、訪問ご希望の有無、ご相談も承ります。

## コロナを教訓に



ウイルスに勝つためのキーワード「分断を避けよ」人類が試されている時。

### 共生・共存



#今できること  
#みんなな英雄