社会医療法人同愛会 介護老人保健施設やわらぎ

しおかせだとり

2024年 冬 No. 67



こころ、やわらぐ場所がここにあります。



やわらぎ職員作 イ ラ ス ト

contents

やわらぎイベント ▶ 新年会 ・ 節分

やわらぎNEWS ▶ 作品展 ・ New Face

【特集】フレイル予防

TOPICS -栄養-

お知らせ

新年会

1月17日に新年会を行いました。『神が付く』を連想させ葉が『神が付く』を連想させるということから、縁起がいるということから、縁起がいいとされる獅子舞が登場。頭を噛まれると笑顔でピースサを噛まれると笑顔でピースサを噛まれると笑顔でピースサを噛まれる料目者様もおられ、皆様に喜んでいただくことができました。

り、会場一体となって盛り上



がりました。

もおられました。
もおられました。

短い時間ではありましたが 「ここまでやってくれるのは いお言葉もいただきました。 いお言葉もいただきました。 ので元気に過ごしていただけ るよう精進して参ります!

節分

くの利用者様が参加され、各れの玉を利用した豆まきに多れの玉を利用した豆まきに多

階を練り歩く鬼たちとの熱戦

が繰り広げられました。

鬼に向かって一生懸命に玉 を投げる方や、鬼に驚かれる 方、笑顔で豆まきを応援され る方等、皆様童心に返って楽



という意味があります。という意味があります。という意味がありますには邪気を払い、新年に幸運をもたらする。

正好評でした♪ を検は無病息災を願って、鍵盤ハーモニカによる演奏に合めせ『まめまき』と『おにのパンツ』を大合唱しました。 のじがして良い」と利用者様 感じがして良い」と利用者様

らぎNEWS

次回の参加もお待ちして

皆様、

ありがとうございまし

彩な作品に彩られた作品展は 「すごい!」「これかわい

わあ~」と好評でした。 作品を出展いただきました

職員の子供による作品など多 入 所 ・ 通所の皆様の力作や

楽しんでいただくことができ

作品展では、 会制限が緩和された今回 ご家族の方にも作品· 利用者様だけ





ぎ作品展が開催されました。

年末、

年に一

度のやわら

新型コロナウイルス感染症



お

わ

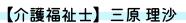
5

3

作 品 展



新人紹 や 3



家族の方に作品を見ていただ

機会がありませんでしたが

流行以降、

面

会制限によりご

自分の笑顔で皆様にも笑顔で過ごしていただけるよう努めていきます。 今後もよろしくお願いいたします。





趣味は映画鑑賞。皆さんの健康な体を維持できるよう、また健やかな 心を維持して頂けるように頑張って皆さんをサポートしていきます。 まだまだ若輩者ですが宜しくお願いします。



【看 護 師】福田 由香里

令和5年12月1日に入職しました。今までの経験を活かし、皆様の お役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



師】矢田部 雅子 【看 護

ご利用者様が安心して入所生活を過ごせる様、努めていきたいと思い ますので、よろしくお願いします。



健康

歳です。

運動を行うことで一時的に身体機能

生活機能の改善が図れますが、

加齢と共にその機



り、 る — た。 機能の低下により病気にかかりやすかった されています。 ことで「健康状態」 護状態に至っていないので生活改善を行う い状態です。 て心身が衰えてしまい 歩手前の段階のことを指します。 生活機能が急激に低下する可能性が高 簡単に言うとフレイルとは加齢によ その一方でフレイルはまだ介 に戻る可能性があると 「要介護状態」 にな 心身

新聞などに取り上げられるようになりまし

最 近

「フレイル」という言葉がテレビや

い

くつか参加

L

た研修会で共通していた対策

は

運動

栄養・社会参加」

の3本柱でした。

会が取り組んでいる『フレイル対策推進マ ネージャー』という資格を取得しました。 私事ですが、 3年前に日本理学療法士協

> 康を維持しておられる方の食事は少量でもバラン 食品数が少なく、 はうどん、夜になりやっとおかずが2品くらいと スがとれた内容となっていました。 を摂ること。 栄養は歯の健康も含めて、 フレイルの方の食事は朝はパン、 栄養バランスも偏りがちで、 なるべく沢山の食材 凮 健

> > を取り入れることです。

多いと思いますが、 者の問題」と捉えていては大間違いだということ ということです。 能の低下をなるべく緩やかにしていく必要がある りやすい骨密度の低下もそうです。 活の中で動いているから大丈夫と考えている方が がわかり、 ることで、そこに付随する着替えなどの生活行為 までに心身機能をなるべく高め、 は筋力の維持が出来ません。 も含めて活動性が向上し、 そして運動面。 社会参加はどういった形でも外出し、 衝撃を受けました。 研修の中で「フレイルとは高齢 (ちなみに骨密度のピークは20 40代以降は生活動作だけ 心身の健康が保てます。 寝たきりの誘因とな 若い世代は日常生 40歳以降は つまり40 人と接す

> としては筋力強化トレーニングのみ行うのでは 能は低下していきま 急激な機能の低下を防ぐことです。 バランス練習やストレッチなど複合的な要素 す。 大切なのは運動を継 効果的, な運

当てはまった方は早急に生活の見直しをしてみ せんが、 てはまっていないか確認してみましょう。 「フレイル」には統 参考までに1例をご紹介しますの 一された診断基準は あり で、 当

【リハビリテーショ ン部主任:佐々木幸恵 下さいね。

2020年改定日本版CHS其準(I-CHS其準)

2020年以及日本版(日3奉华(日13奉华)	
項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2kg以上の (意図しない)体重減少
筋力低下	握力:男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく 疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 < 1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記2つとも「週に1回もしていない」

3項目以上: フレイル、1~2項目: プレフレイル、 該当なし ※出典「Sakata Sand Arai H Geriatr Gerontol Int. 2020;20(10):992-993」より作図

『判定基準』

やイベント等が増えるため、 冬になると活動量が減り、 お家時 間 食 の 蕳

皆さんはどのような間食をどのくらい

も増えがちです。

食べていますか?

今回は と思います。 『間食』 についてお話をしたい

間食

す。 転換等の役割もあります。 ギー源となる食べ物や飲み物のことで を補ったり、 間 食事だけでは摂取できない栄養素 食とは食事以外に摂取するエネル 仕事や勉強などでの気分

可能性がありますので、 を考える事が大切です。 かし、 食べ過ぎは肥満につながる |数や量 質

オ

自安

われています。 1日200㎞程度の間食が適量と言

を

補給、 いるためおやつにおすすめです。 乳製品はたんぱく質やカルシウムを 果物はビタミンを豊富に含んで

ださい。

たいですよね。 しかし、 お菓子やジュースも楽しみ 食べ過ぎないこと、メ

リハリが大切です。

ネルギーを摂りすぎていないか確認 してみてください。 お菓子やジュースの表示を見てエ

栄養部より おすすめ シピ紹介♪

> トミー - ル

ル は低糖質で ナナはビタ 食物繊

使用のクッ 少量でも満足感を得やすいです。 ミンB群を補います。 ミネラルが豊富です。 ナナの甘さだけを活かした砂糖不 コントロ 手作りすることでエネルギー トミールで噛む回数も増えて トミー ール キーを是非作ってみてく しやすくなります。

※完熟して甘くなったバナナを使用 してください。 (摂取目安) 1~2枚

■大変満足

■やや不満

大変不満

■無回答

■満足

〉(満足度調

ビスをご利用中の利用者様・ご家 12 月上旬、 やわらぎの介護サ

族の皆様を対象に、 満足度調査を

実施いたしました。

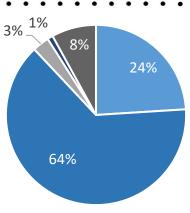
重なお時間を頂戴し、 ご協力いただきました皆様には 誠にありが

とうございました。

り、 サー なれるよう努力して参ります。 今回の調査結果を基に、 信頼される事業所及び職員と ビスの質の向上・改善をは 介

【満足度調査結果】

※全サービス合計



嬉しいお言葉をたくさん 頂戴いたしました

しっかり挨拶をして下さるのでとても気持ちよく、 誰に対しても丁寧に接していらっしゃるなと 思います。

母が気持ち穏やかに過ごせるのも、職員の皆様が皆優しく接して下さっているからだと本当に感謝して

施設から帰宅すると面白い、楽しかったと言って帰ってきます。

etc.

直 接面会につい

(面会者)

固定したご親族2名様まで

感染対策のため面会する方を固定させていただきます。

固定者以外の方はオンライン面会または窓越し面会で

遠方・近くの方・親族以外の方であっても固定され の対応となりますので、 予めご了承ください。

2名様のみが直接面会可能となるため、 面会希望者内

風邪症状がある場合はご遠慮ください。 で話し合いをお願いします。

手指消毒・マスク着用・体温測定にご協力ください。

面会時間 平 14 時 5 17 時

事前予約は不要です。

い 感染対策と混雑回避のため、 15 分以内に退出をお願

します。 ご利用者の皆様に安心して過ごして頂けるよう、

が何卒ご理解・ご協力の程、 き続き当施設では最大限の 面会にあたりまして、 П ナウイ 大変ご不便をおかけ スの感染状況により再 感染対策に努めてまいり よろしくお願い申し上げ します 引 ŧ

きますよう重ねてお願い申し上げます。 会制限を強化する場合もございますのでご了承いただ また、 新型コ

ます。

デイケア1日おためし体験のお知ら

デイケアでは毎週月~金曜日9:30~15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。 ※新型コロナウイルスの発生状況により中止する場合があります。

対象者 ▶ 介護認定を受けられた方

容▶健康チェック・レクリエーション・入浴・グループ活動(体操・脳活性・創作)等

学▶個別リハビリ・施設内案内

用 ▶ 昼食(おやつ代込み)800円 <mark>*只今おためし体験無料キャンペーン中!</mark>

ご家族同伴・送迎(車イス可)も承っておりますのでお気軽にお申込みください。

【お問合せ】0859-31-0150(担当:篠原)

Follow Me!/

公式SNS 最新の情報をいち早くお届けします



Instagram



Twitter



Facebook



Blog



社会医療法人同愛会介護老人保健施設



〒683-0801 米子市新開4-11-13 TEL (0859)31-1000 FAX (0859)31-1003 Mail yawaragi@doaikai.jp

URL https://yawaragi.doaikai.jp

介護老人保健施設やわらぎ



ご意見・ご感想等ありましたら お気軽にお寄せください