



ゆとりあむ



2022年9月末

9月レクリエーション

お月見団子送りゲーム・・・お月見にちなんで、小さなお玉でお団子に見立てたカラーボールを、三宝に積み上げていきました。競争ということで、皆さん必死です。急げば急ぐ程、積み上げてる三宝からボールが転げ落ち、片手でという条件に苦戦されていました。ピラミッド型に上手に最後の1個を積み上げた時、皆さん思わず喜びの声が上がりました。上肢の運動を兼ねて、楽しいゲームでした。

敬老会・・・皆さんおめでとうございます！今年も皆さんと一緒にお祝いできたこと、とてもうれしく思います。施設長の挨拶にはじまり、御長寿の方や賀寿の方の発表、職員からの手作りカード(色紙)と、施設からのネーム入りオリジナルマグカップの贈り物。お抹茶に和菓子、ケーキプレートと豪華おやつでお祝いをしました。職員からお祝いの気持ちを込めて、歌「糸」や、ダンス「やってみよう!」、「真っ赤な太陽」をプレゼントさせて頂きました。木曜日からは、スライドショーを追加して盛大な敬老会でした。スライドショーでは、皆さんの素敵な笑顔や職員のメッセージに感動したり、ご自分の写真を見て恥ずかしがる方などさまざまでした。ユトリウムでは、昨年からご利用者さんの1/3近くの方が、90歳を超えています。皆さんがお休みすることなくユトリウムにいられて、色々な体操やリハビリを頑張り、レクリエーションやコミュニケーション、脳トレなどを楽しんでいる成果だと思っています。これからも、お体を大切にして、「よく動き、ほどよく食べて、よく笑う」を目標に、充実した日々を過ごして頂ければと思います。皆さん、一緒に楽しい時間を過ごしましょうね。

みんなでスカット・・・皆さんの大好きな、映像を使った問題に挑戦して頂きました。秋の食べ物や植物にちなんだ問題に、秋の七草など、職員も一緒に、とても良い頭の体操になりました。皆さん、スカットできましたか？

*「虫捕るぞ!」は次回掲載します。



《10月の取り組み》



第1週 外出レク・・・保土ヶ谷公園に自然散策に出かけます。

第2週 秋のスポーツテスト・・・様々な項目で評価を行い、日頃の体操の成果を見ていきます。

第3週 芋掘り・・・落ち葉の中から芋を掘り出してもらいます。

第4週 ハロウィンゲーム・・・可愛い棒で、キャンディーに見立てたカラーボールを取っていきます。



ナース通信



朝夕と少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。
 スポーツの秋でもあり、しっかり体を動かして冬に備えましょう。
 そこで、今回は骨粗鬆症について、理解を深めて頂ければと思います。
 骨粗鬆症になると、ささいな転倒でも骨折し、寝たきりや要介護状態になります。骨粗鬆症を予防し、これからも健康を維持しましょう。



【骨粗鬆症の原因は？】

骨粗鬆症は、骨を構成するカルシウムが、加齢とともに吸収されにくくなること、また、病気や服薬している薬によって、骨の代謝や形成にかかわるホルモンが、不足する為に発症すると言われています。女性の場合は、閉経に伴って骨を作る元の女性ホルモンが減少し、急激に骨密度が低下することが原因だと言われています。

【骨粗鬆症の予防には・・・】

- ① バランスの摂れた食事と、1日800mgのカルシウムを必要に応じて摂りましょう。
- ② カルシウムの吸収に必要なビタミンDを摂るの為に、日光浴をしましょう。
- ③ 毎日、体操や運動を30分程度行い、筋力をつけましょう。

【骨粗鬆症予防に効果的な食べ物】

- ・カルシウム・・・牛乳、乳製品、チンゲン菜、小魚、大豆、納豆
- ・ビタミンD・・・サケ、サンマ、カレイ、干し椎茸
- ・ビタミンK・・・ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、ニラ



※まだまだ、コロナ感染症は終息しそうにありません。
 インフルエンザが流行する時期でもあります。これからも、感染対策をしっかりと行って、感染しないように気をつけましょう。



栄養科

【 10月の行事食 】

- 12日(水) 秋のお弁当(まいたけ御飯、焼き栗コロッケ、柿)
 31日(月) ハロウィンランチ(ラムシチュー、秋野菜サラダ、かぼちゃプリン)



【 おやつ 】

- 〈 3～ 8日〉 ジョア&ワッフル(外出レク)
- 〈11～15日〉 どんら焼き～栗と生クリームを添えて～
- 〈17～22日〉 大学芋&バニラアイス
- 〈24～29日〉 2種の芋ようかん(さつまいも&紫芋)

