

ひろば

第286号
2021. 10. 1
横浜シルバープラザ

敬老会

九月に入り敬老の日を祝うかのように朝から快晴の祝賀日となりました。未だ続いている新型コロナウイルス感染症の収束の気配が見えず、今年も全員が集まりお祝いする事が出来ずにとても心苦しく思います。

本年も各階ユニットでのお祝いにりましたが、職員が心を込めて作った折り鶴、花紙、感謝を込めた「あなたの笑顔があなたのまわりを幸せにします」と記した文字で表現した装飾を行いました。皆様とても良い笑顔でこちらの方が癒されてしまいました。お祝い年の方には、鮫島施設長の挨拶、感謝状の贈呈が行われました。昼食はお赤飯に天ぷら、炊き合わせ、フルーツ等ささやかながらお祝いの気持ちを込めて作ったお料理を召し上がっていただきました。三時のおやつ時間には乾杯をしてフルーツジュースと練りきりを召し上がって頂きました。

来年こそは新型コロナウイルス感染症も収束し、皆様が全員で集まったお祝にしたいものです。面会も制限され、直接触れ合う事が出来ず心苦しい思いをされている事と思います。今後も職員一丸となり皆様の手となり足となり頑張っていきます。

介護福祉士 相馬 叙広

リハビリ通信

暑い時期も過ぎ、気持ちのいい季節になってきました。食欲の秋・運動の秋・芸術の秋とも言われていますが、健康で過ごせるようにリハビリの観点から少し発信していければと思います。今回はテレビや新聞で目にしたこともあるかもしれませんが、フレイルについてお伝えします。

フレイルとは、高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が充進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転機に陥りやすい状態（日本老年医学会）とされています。つまり、健康な状態と介護が必要な状態の間に位置すると考えられます(図1)

身体活動量の低下、認知機能の低下、低栄養や体重減少といった心身の変化と社会的・環境的要因が合わさるとフレイル状態に陥ります。しっかりと食べて、運動や身近な方との交流をすることで健康寿命を延ばしていきましょう。

フレイルの概念図

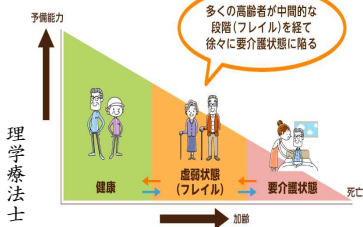
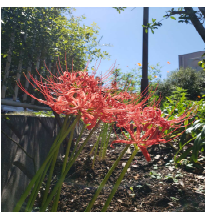


図1
(<https://www.minnnokaigo.com/guide/disease/frail/>)



通所リハビリテーションだより

秋の行楽シーズンどこに出かけたかったですか？ 沖縄はまだ台風が心配ですね。北海道に美味しい物を食べに行くのもいいですね。湯布院でゆつくり温泉も良いですね。上高地辺りの紅葉もいいですね。南九州は行ったことがないから行ってみたいですね。もうこの際、デイズニールンでも、箱根でもいいですね。心置きなく旅行を楽しめる日は、敬老の日におじいちゃんおばあちゃんお食事と共に出来る日はいつやってくるのでしょうか・・・

通所リハビリテーションのご利用者の最高年齢は十月に百一歳になるS様。今年も元気に通って頂いております。敬老の日は、感謝状をお渡しし、記念撮影を行いました。デイケアでは四十六歳から百一歳まで幅広い年齢の皆様にご利用頂いています。そのうち、大正生まれは男性二名と女性S様を含め二名の合計四名。皆様今でも自分の足で歩いて、しっかりとリハビリもこなされています。いつまでもお元気で!!!

通所担当介護主任 村瀬 奈美

シルバーマーケットのお知らせ

十月は例年シルバーバザーが開催されましたが、今年度も昨年度同様ご利用者様の感染対策の面より、密にならないように2階3階にてシルバーマーケットを開催します。

ご利用者様には各ユニットにてケーキを召し上がって頂き、フロアではフリーマーケットを行う予定です。少しでも皆様に安心・安全に楽しんで頂けるよう、職員一同努めさせて頂きますので宜しくお願い致します。

日時 十月十日(日)
シルバーバザー実行委員 渡邊 昭之



敬老祝賀会

十月の行事食

●十月十九日〜洋食バイキング〜

(入居ご利用者様のみとなります)。
主食、副食共に好きなメニューを楽しんで頂く予定です。

●十月二十四日〜選択食〜

A 鶏肉ときのこの甘酢炒め
B ひじきの玉子焼き

●十月二十八日〜日本の郷土料理〜新潟県

リクエストにお応えしました!
タレかつ丼、のっぺい汁、車麩のやわらか煮

来月の特別食のお知らせ

2021年十一月の特別食
お刺身の季節になりました。解禁です!

(予定：十一月六日(土))

- ☆刺身盛り合わせ〜鯖・ブリ・有頭赤海老
 - ☆カニの重ね蒸し
 - ☆山芋梅しそ巻き揚げ
 - ☆きのこのおろしポン酢和え
 - しめじ・えのき・椎茸
 - ☆甘味〜吹雪饅頭
 - ☆白い飯
 - ☆吸い物
- ※どうぞふるってご利用下さい。
(ご予約は十月二十五日(月)までに職員まで)



今月の予定

10月のクラブは園芸(7日木曜日)、売店(26日火曜日)のみ行います。シルバーカフェ(喫茶)やその他のクラブ活動は新型コロナウイルス感染予防の為、中止とさせて頂きます。ご入居者様、ご家族様にはご不便をおかけ致します。

また、理美容は通常通り第2、第4土曜日に行う予定です。宜しくお願い致します。

音楽教室

10月の音楽教室は、火曜日、水曜日、金曜日に小集団、個別で行います。宜しくお願い致します。

編集後記

コロナウイルスの感染者数も減り、緊急事態宣言も解除されましたが、まだまだ油断できません。コロナウイルスワクチン接種も進んでいます。皆様しっかりと感染対応を行い、感染者数を0を目指していきましょう。

介護福祉士 木村 謙介