

# ひろば

第288号  
2021. 12. 1  
横浜シルバープラザ

## ユニット紹介

### 『ほほえみ』

ほほえみユニットはシルバープラザ三階にあるユニットです。三階の為、窓からの眺めも良く、四季折々の景色を楽しむ事が出来ます。居室もそれぞれ入居者様の個性があり、つるし雛が飾ってある居室などもあります。歌が好きな入居者様が多く、コロナ前はリビングで合唱が始まる事もしばしばありました。

また、以前のように過ごせたらと願うばかりです。まだまだ新型コロナウイルスが油断出来ない日々ですが、職員一丸となって入居者様・職員共々『ほほえみ』が絶えないユニットにしていきたいと思っています。

介護福祉士 和田 卓也



## リハビリ通信

早いもので今年も残りわずかとなりました。朝晩の寒さが身に染みる今日この頃ですが、寒さに負けず運動を続けていきましょう。

さて、今回もまたフレイルについてのお話です。前回はフレイルの概念について簡単にお伝えしましたが、今回は**診断基準**についてお伝えします。まずはご自身の状態を知ることから始めましょう。

### フレイルの診断基準

- ① 体重を減らそうとしていないが、年間で $\pm 5\%$ 以上減少する
- ② 何をするのも面倒だと感じる日が週に $\geq 2$ 日以上ある
- ③ 歩く速さが遅くなる
- ④ 握力が弱くなる
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

予備軍：当てはまる項目が2個以下  
フレイル：当てはまる項目が3個以上

	「イレブン・チェック」11項目	回答欄
栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気づけた食事の心がけはありますか	はい  いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい  いいえ
	Q3. 「さきあい」「たくん」くらの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい  いいえ
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	はい  いいえ
運動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい  いいえ
	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい  いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい  いいえ
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい  いいえ
	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい  いいえ
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい  いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい  いいえ

解答欄の右側に○が付いた時は要注意です

## 通所リハビリテーションだより

もう師走。今年も一年シルバープラザ通所リハビリテーションをご利用いただきありがとうございます。新型コロナウイルスにひっかかりかき回され始めた今年。皆様には大変ご迷惑をおかけしました。そんな中でも、いつも通りご利用者の皆様には温かいお言葉をかけていただき、職員一同、何とか踏ん張り、前を向いて過ごす事が出来ました。皆様のおかげでこの一年を無事に終える事が出来ました。心から感謝申し上げます。

十一月の一ヶ月は、暗れて日中は暖かい日が続きました。外に出て日に当たり、散歩をしたり花を摘んだり、地域の方々のご厚意でサツマイモ畑に行つてサツマイモを掘らせてもらったり、サツマイモで美味しい物を作ったり。コロナ前に戻ったかのような時間を過ごす事が出来ました。十二月、今年はず年出来なかつた忘年会やクリスマス会を、Withコロナ時代の新しいライフスタイルを実践しつつ盛大に開催したいと思います。

来年は寅年。皆様と共にいろんな事にトライしていきたいでしょう！！

通所担当介護主任 村瀬 奈美



**年末年始のお知らせ**  
令和3年12月30日(木)  
～令和4年1月3日(月)迄  
お休みになります

## 支援相談室からのご案内

当施設の松本ケアマネジャーが八月二十四日に無事に男の子を出産しました。「智陽」(ともはる)くんです。



ご利用者・ご家族の皆様には日頃から感染症対策にご協力頂いておりますが、今月も引き続きご協力をお願い致します。効果的な手洗いの手順を掲載致しますので、参考にして頂ければと思います。

### 手洗いの手順



管理栄養士 田村 ちか子

## 十二月の行事食

●十二月四日～日本郷土料理～山形芋煮、切干大根の炒め物、だしのせ奴

●十二月二十四日～クリスマス～イブ～おやつショートケーキ

●十二月二十五日～クリスマス～昼食ピーフストロゴノフ、チキンナゲット&ポテトフライ、コリスローサラゲ

●十二月二十六日～選抜食～昼食のメインをお選びいただけます。

A 豚肉と白菜の旨煮

B 豆腐ステーキ野菜あんかけ

来月の特別食のお知らせ

●2022年1月の特別食

●シルバープラザ新年会当日となります。

(第一週は元日のため第二週に提供させていただきます。：1月8日(土))

☆刺身盛り合わせ、鮪、サーモン、赤海老有頭

☆蒸し物、錦糸焼売、華茶巾

☆なます

☆筑前煮

☆水菜すくいちご

☆吸い物、手まり麩、みつ葉

※ご利用者は一部メニューが異なります。(ご予約は 十二月二十四日(金)までに職員まで)

## 今月の予定

12月のクラブは園芸(2日木曜日)、売店(28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、中止とさせていただきます。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

12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

新型コロナウイルス感染者数の急激な減少に伴い、条件付きではありますが、十一月一日より、居室での面会が出来るようになりました。ご利用者様、ご家族様も少し安心された事と思います。今後の動向は分かりませんが、感染対策を継続し、以前の様に面会して頂ける日が来る事を心より願っております。

介護福祉士 渡邊 昭之