



鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

231号

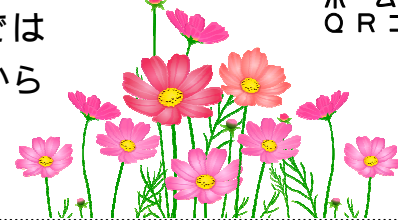
2022年10月号

皆さまこんにちは。朝夕がすっかり秋らしくなってきました。身体を動かすにはよい季節です。身体を動かして体調管理に努めましょう。

さて、先月の敬老の日に100歳以上の高齢者数が発表されました。全国で90,526人となり、9万人を超えました。滋賀県では男性103人、女性816人、合計919人です。皆さまこれからもお元気でお過ごしくさいますようお願いいたします。



ホームページ
QRコード



鈴木ヘルスケアサービス社長ブログ

社長の日々のブログです 【<https://ameblo.jp/suzukihealthcare>】

グループホーム鈴の家日和

残暑祭り

残り少ない夏を満喫&夏の疲れを吹き飛ばそう！ということで元気いっぱい残暑祭りが開催されました。

屋台では、たこ焼き、フランクフルト、フライドポテトが並んでいます。焼き立てを召し上がれ。

ヨーヨー釣り、千本引きゲーム、コリントゲームでも大盛り上がり！！

夜は外に出て花火を楽しみました。

盛りだくさんの一日にみなさん大満足、存分にお祭り気分を味わう事ができました。



秋の足音

道に咲く草花、虫の鳴き声、雲の形…、段々と秋の足音が聞こえてきました。



太陽の陽ざしも柔らかくなり、夏の名残と秋の訪れを感じながらの散歩道。自然の色付きや香りにたくさん出会えます。いつもの散歩道ですが、季節やその日の気分によって見える風景も変わってきますね。

毎日どんな風景に出会えるか、楽しみです。

デイサービスセンターべるふらっと

べるふらっと通信

第250号

敬老会

9月19日より敬老週間が始まりました。事前の準備



今年も健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。これからもどうぞよろしくお願いたします。

※写真撮影時のみ卓上パーティションを外しています。

機能向上壁面アート

9月より壁面アートを開始しました。訓練室の廊下に設置した絵にシールを貼って作品を作っています。廊下まで行くのに歩行練習・立ちながら作業するのに立位バランス訓練・シールを貼るのに手指の運動と、複合的な動作をすることで身体にも脳にも効果があります。皆さん熱心に廊下を往復しながらシールを貼っていただいています。



も皆様に

公民館展示

9月21日～10月6日の期間で、利用者様によっていただいた作品や、



機能訓練での取り組みを中地区公民館にて展示しています。ぜひご来場ください。

鈴の郷日記

花束の壁飾り

もの作り名人が関わった作品です。

鶴の折り方からできあがる菊の花や、ひまわりの花束はいかがでしょうか？



切手切り

封筒に貼られた切手を丁寧に切り取って下さるHさん。

また溜まったら福祉に役立たせていただきますね。



メダカ

「新しいお仲間が増えたね〜。元気に泳いでるなあ〜」と楽しそうに覗き込まれる様子が何とも微笑ましいですね。



個別リハビリと体操

お一人お一人と向き合っている個別リハビリ、自分の為にと一生懸命取り組まれるNさん。午後からは皆さんと一緒に棒体操に集中される男性陣でした。



マスク入れ作り

お好きな柄を選ぶところから参加していただき、出来る範囲で取り組んでいただきました。

内側はなかなか難しいのですが、鉛筆の先を使うなど頑張ってくださいました。



鈴の音時間

敬老週間

ゲームや紅白饅頭作りをしたり、山田神社で参拝してお祝いしました。

昼食には懐石料理を召し上がっていただきました。「ご馳走が食べれて嬉しいわ〜」と喜んでくださいました。



鈴の音畑

大根とかぶらの種まきをしました。「種まきする前に土に水をやるといいよ」「葉っぱが大きくなるから畝はこのくらいがいいかな？」とアドバイスもいただきながら行いました。

またプランターにあるさつまいも「もう少ししたら収穫ですね」と、収穫を楽しみにしながら水やりをして成長を見守っています。



外気浴

感染対策を実施しながら、湖岸や多賀大社などへお出かけしました。「久しぶりに琵琶湖に来た。風が気持ち良いな〜」と、琵琶湖に来た。風が気持ち良いな〜と、琵琶湖を眺めながらゆっくりお話しして良い気分転換となりました。



作品作り

フェルトを使ってお花を作りました。



牛乳パックで作った花瓶にみなさん好きな色のフェルトで作ったお花をさしてオリジナルのかわいい作品の完成です。

べるグリーン通信

敬老のお祝い

昼食はお祝い御膳を用意させていただき、いつもと違った雰囲気でお食事を楽しましました。



皆さんの日々の活動に感謝し、お写真と手作りの扇子をプレゼントさせていただきました。これからも皆さんの笑顔と共に、楽しい時間を一緒に作っていきたいと思います。いつまでもお元気でいてください。



また、くす玉割りやビンゴゲーム等に参加してくださいました。



秋の壁面作り

梱包エアマットを使用しスタンプを使って、紅葉とイチョウの木の壁面をしていただきました。

梱包エアマットの凸凹感が出た模様、「これでよいのか?」と言われていましたが、個性豊かな紅葉とイチョウの木々ができました。



日常の様子

毎月、月初めには布カレンダーの貼り替えをしていただき、月が変わったことを皆さんと実感しています。



広告を使ってゴミ箱作りをしていただいています。他のご利用者に教えてくださる場面があったり、大活躍のゴミ箱です。

月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ 折り紙万華鏡

敬老週間に向けて、記念品の「折り紙万華鏡」を作りました。それぞれ好きな色を選んでコーディネートしました。



細かい作業は大変でしたが、完成すると嬉しいですね。

敬老週間

敬老の日おめでとうございます。感謝の気持ちを込めて、感謝状と写真を贈呈しました。



賑やかで楽しい敬老週間でした。これからもすてきな笑顔が続きますように。



はい、ヘルパーです!

低栄養を予防しよう

”最近元気がない” ”風邪にかかりやすくなった” ”あまり動けなくなった”と心配になることはありませんか?もしかしたら必要な栄養が足りていないことでおきている変化かもしれません。

気付かないうちに「低栄養」に陥っていることもあります。
◆「低栄養」体に必要なエネルギーやタンパク質などが不足している状態です。

高齢者が低栄養になりやすい理由

身体的なこと

- 五感の衰え
食べ物を認識しづらい、味やにおいを感じにくい
- 口腔機能の衰え
咀嚼能力が落ちる
- 消化機能の衰え
胃腸の動きが低下
- 体力や筋力の衰え
買い物や調理が負担になる、動くことが減りお腹がすかなくなる

心理的・社会的なこと

- 心理ストレス
配偶者の入院、死亡などで気分が落ち込む
- 社会とのつながりの減少
家に閉じこもりがちになり、一人での食事が増える

食に対する意識の問題

- 粗食が良いという思い込み
過剰に食事を制限したり、野菜中心の食事になる



◆ 低栄養になると…
筋力の低下、骨量の減少、体力・免疫力の低下、認知機能の低下が主な症状としてあります。進行すると寝たきりや脂肪のリスクが高くなってしまいます。

◆ 「食べる」「動く」が予防の基本です
1日3食バランスの良い食事を心がけ、体重や筋肉量を維持することが大切です。筋力を保つために適度な運動は必要ですが、栄養不足の状態で行うとかえって低栄養が進行しかねません。栄養の強化も一緒に行いましょう。

【参照】「へるぱる」2022年9月10月号

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

頭の体操です。頭を柔らかくして考えましょう。

問題. [?] に入る数字は何でしょうか

・とら→3 ・いのしし→12
 ・へび→6 ・にわとり→[?]

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

ケアマネ便り

老人ホームの種類と特徴

高齢者ご自身が見守りのある環境で安心して暮らしたいと思われたり、ご家族がご自宅での介護が難しくなってきたとお感じになったりしたときに、施設の入所をお考えになると思います。

「どんな施設があるの?」「どうやって施設を選べばいいの?」とお悩みの際の参考に、今回は老人ホームの種類と特徴をご紹介します。

種類	特徴	入居要件				
		自立	要支援 1 2	要介護 1 2	要介護 3 5	認知症
特別養護老人ホーム	要介護3以上の介護認定を受けた方が原則入所対象。入浴、食事などの介助を受けながら暮らすことができる。月額利用料が10~15万円くらいと比較的費用が安い、地域によっては入居待機者が多い。	×	×	△	◎	○
介護老人保健施設	病院から退院した後すぐに自宅で生活することが難しい方が在宅復帰を目指すために入所してリハビリに取り組む施設。そのため、入所期間は原則として3~6カ月という期限がある。	×	×	○	○	○
介護医療院	長期間に療養が必要で、介護だけではなく医療ケアも必要な人のための施設。	×	×	△	○	○
ケアハウス	自立した生活に不安がある60歳以上の方がサポートを受けながら生活ができる。一般型と介護型があり、入居要件は施設により異なる。	○	○	△	△	△
グループホーム	65歳以上で要支援2以上の介護認定を受けた認知症の方が専門的なケアを受けながら家庭的な雰囲気の中で共同生活を送る。その市町の方が入居対象。	×	△	○	○	◎
介護付き有料老人ホーム	排泄・食事などの本格的な介護や掃除・洗濯などの生活支援に加えて幅広いサービスを提供。介護度に応じて定額で介護サービスが受けられる。	△	△	○	◎	◎
住宅型有料老人ホーム	入居者に合った介護サービスを選んで利用できる。比較的介護度が軽い方も生活しやすい。介護付きと同等のサービス提供するところもある。	△	○	◎	○	○
サービス付き高齢者向け住宅	自立あるいは介護度の軽い方がバリアフリーの建物で見守りや相談サービスを受けながら暮らすことができる賃貸住宅。外出、外泊など、自由度の高い生活を送れるところが多い。	○	◎	◎	○	○

◎…充実した対応 ○…受け入れ可 △…受け入れ可の場合もある ×受け入れ不可

老人ホームの入所をお考えの際は、担当ケアマネジャーにもご相談ください。特別養護老人ホームのように「ケアマネジャーの意見書」が必要な施設もあります。