

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和5年10月号



～食欲の秋～



夏の猛暑も一段落して、やっと秋らしくなってきました。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。秋は旬の食材が多く、ついつい食べすぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。

10月は気温が下がり、運動しやすい時期です。ぜひ、運動をして健康な身体を手に入れましょう。

夏は気温が高いため身体から発散するエネルギーは少なくなり、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く使っています。このような体内で使うエネルギーのことを基礎代謝といい、高いほど太りにくく痩せやすい身体になります。夏が過ぎ、秋は基礎代謝が高まりますので、運動の効果が表れやすくなります。

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛や運動不足になり、体重が増えてしまった方も多いと思います。運動不足により筋力が落ちたり、活動量が減ったりすることにより、健康への影響も心配されます。

★生活に運動を取り入れてみましょう！！

- ・1日1回は外に出る
- ・スマホやテレビを見ている間に筋トレやストレッチをする
- ・買い物時はできるだけ歩く
- ・今よりも速足で歩く
- ・近くのスポーツクラブやジムに通ってみる

★おすすめの運動

・有酸素運動

ジョギング、ウォーキング、自転車、水泳などの有酸素運動を取り入れましょう。

生活習慣病の予防や改善に効果があります。また、体脂肪をエネルギー源として使いますので、脂肪燃焼効果があります。

・筋力トレーニング

年齢を重ねると筋肉量は減少していきます。筋肉量が少なくなると、つまずきやすくなったり、転びやすくなったりして、骨折のリスクが高くなります。筋肉はいくつになっても増やすことができます。筋肉の衰えは脚から始まるといわれていますので、日頃から意識して身体を動かしましょう。



事務長：長田滋朗

10月行事予定表

曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1 日			17 火			
2 月			18 水	4 F ワックスがけ等 3 F 運動会		
3 火			19 木			
4 水			20 金			
5 木			21 土			
6 金			22 日			
7 土			23 月	4 F コロナワクチン接種		
8 日			24 火	3 F コロナワクチン接種 デイ運動会		
9 月	スポーツの日		25 水	5 F コロナワクチン接種 デイ運動会		
10 火		4 F 運動会	26 木			デイ運動会
11 水	窓・網戸清掃 9:00~16:00(予定)		27 金			デイ運動会
12 木	窓・網戸清掃 9:00~16:00(予定)		28 土			
13 金			29 日			
14 土			30 月			
15 日			31 火			
16 月						



空は高く澄み渡りさわやかな季節となりましたが、皆様におかれましては、健やかに過ごしのことと思います。3か月天気予報では、10月もまだ、残暑厳しいとの予報がされています。朝晩は少し寒いと感じるようになり、体調も崩しやすい季節です体調管理には十分気をつけてお過ごしください。

秋といえば①食欲の秋②スポーツの秋③読書の秋と、皆様どの秋に興味がありますか？お尋ねすると大抵の方が『食欲の秋』が多いですね。暑さも落ち着いたところでスポーツに興味のある方は、4年に一度のラグビーワールドカップがフランスで開催されていますし、バスケットやバレーボール、サッカー等、来年のパリオリンピック開催に合わせ、予選が始まっています。読書の好きな方は、少しの時間でも有効に穏やかな、静かな時間を過ごしておられます。少し時間があると思えば、携帯電話の画面を見ることが多い中、読書のメリットはたくさんあり、漢字や文章に強くなる、想像力が高まる、思考力がつく、様々な知識がつく、ストレス発散になる、時間が有効に使える等があるそうです。秋の夜長を読書の時間にされるのも良いかもしれませんね。

10月は各フロアでの、運動会があります。次回のさんとびあ号でお伝えします。

【9月の作品】



【新型コロナウイルスについて】

新型コロナウイルスは、今後も変異しながらも感染をおこしていきます。5類に分類され、通常の生活では、マスク装着の強制もなくなり、密を避けることもなくなりましたが、高齢者施設では、基本的な感染対策はもちろん、高齢者は感染すると重症化しやすいため、施設内では今後も感染対策は継続しています。うがい・手指消毒・マスク装着はご利用者様、職員もお互いの身体を守る為継続しています。利用者様には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。

ご自分で交換できない方へも、職員が介助させて頂き交換しております。

引き続き、ご家族様へ不織布マスクのご持参をお願いいたします。

業務課：石田



9月18日は敬老の日でした。施設では今年度米寿を迎えた方が4名いらっしゃいます。おめでとうございます。

今年の敬老の日を前に、厚生労働省は全国の100歳以上が過去最多の9万2139人になったと発表しました。53年連続で増加しているそうです。最高例は116歳です。

古来より、八の字は末広がり縁起が良いとされてきました。88歳は漢数字で各と八十八と書き、縦書きにすると米の字になることから、88歳の長寿祝いを「米寿」と呼ぶようになったと言われています。長寿のお祝いにはそれぞれ色があり、米寿は「黄色・金茶」です。

人生100年時代！元気に過ごして行きましょう！！



【おひさまカフェ】

9月10日（日）におひさまカフェを開催いたしました。参加者は4名。アットホームな雰囲気の中、脳トレや、今回は、理学療法士の先生の下、お口体操（嚥下体操）をしました。

高齢者になると食事中におせ込んだり、飲み込む力が弱くなったりしやすくなるので、嚥下予防として大きな声で「あー」と言ったり、口や舌を動かしたりする運動を取り入れた体操をしました。また、日頃の利用者様の様子をお伝えし、家族様と一緒に楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



次回は、12月3日（日）14時からの開催を予定しております。

認知症の方やその家族どなたでも自由に参加できる集いを「オレンジカフェ」と呼びます。認知症の悩み事や相談・情報交換・介護負担の軽減などみんなでゆっくりお話しませんか？手足を使った体操・ゲームなど一緒にしましょう。まずは、どうぞお気軽にご参加ください。認知症の方のご参加も専門スタッフが対応させていただきます。ご家族様はゆっくりとお話しして頂けます。感染予防対策を実施してお待ちしております。さんとぴあキャラバンメイト一同



さんとぴあでは、ご利用者様の状態に合わせた食事や食器の提供をしています。施設の食事と聞くと、トロミが付いた物や細かく刻まれた物など、食事形態が先に思い浮かぶのではないのでしょうか？形態も大事ですが、季節を味わっていただくのも大切と考えております。そのため施設では、毎月「行事食」を提供しています。行事食とは、各月の祝日・お誕生日会の日・季節的なイベントなどの時に昼食として提供いたします。また、毎月2回入所フロアでは、ホットプレートを使ったおやつがあります。各フロアで職員が焼いて皆さんに食べていただきます。おやき・ホットケーキなどもしましたが、“お好み焼き”が皆様には大人気です。皆様に食事を楽しんでいただけるよう、これからも工夫をしていきたいと思っております。担当：管理栄養士



10月に入ると、施設の空調も暖房へ切り替えを行いますが、朝晩寒くなってきましたので、衣替えの準備をお願いします。また、洗濯物を入れるレジ袋も随時補充をお願いします。



さんとぴあ号：石田・井上