

あっとほーむ 9月号

ひまわり

事業所番号 0191500016

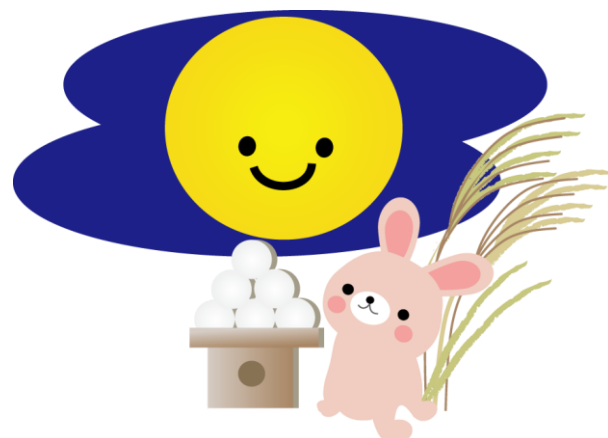
(有) ティー・エス

小規模多機能型居宅介護事業所

ひまわり

TEL 0138-73-1209

FAX 0138-73-1219



9月5日 納涼祭

桔梗にあるサービス付き高齢者住宅こなつ デイホームひまわり駐車場にて納涼祭が行われました。前日は雨が降っておりましたが、祭り当日になると嘘のように晴れ上がりました。当日は、みなみ幼稚園によるよさこいや、ハワイアンバンド、フラダンスショーにカラオケ大会と、とても盛り上がり楽しい一日でした。



カラオケ大会には小規模ひまわりより、伊藤八重子様に参加してくださり素晴らしい歌声を披露してくださいました。

残暑もようやく和らぎましたが、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。ひまわりでは8月9日に東浜町内会様のお祭りに参加させて頂きました。残念ながら都合により参加できなかった利用者様もいらっしゃいましたが、くじびきをされ楽しまれたり、おでんや焼き鳥などを召し上がられ、皆様大変楽しいひと時を過ごされました。また東浜町内会様にはおでんや焼き鳥などをご馳走していただきありがとうございました。

8月9日 東浜町内会夏祭り



元気いっぱいにか踊りを踊るみなみ幼稚園のこどもたち、最後には利用者様ひとりひとりに素晴らしい手作りのプレゼントがありました。

みなみ幼稚園の方々ありがとうございました

9月11日(木)は小規模ひまわりにて一足早い**敬老会**を開催致します。

当日は職員による劇や立正幼稚園の園児たちも来てくださる予定ですので、是非ご参加くださいませ。

🌸看護師 後藤より🌸

ロコモティブシンドロームって何？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

しっかり歩いて自立して暮らせる期間のことを健康寿命と呼びますが、この健康寿命をのばすためにも「ロコモティブシンドローム」にならないことが大切なのです。

では、どのように予防すればいいのでしょうか？

1 食生活でロコモ対策・・・「5大栄養素」を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。では、どういう食事がロコモ対策になるのでしょうか。

料理は大きく分けると「主食」（炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など）、「主菜」（メインとなるおかず：タンパク質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など）、「副菜」（付け合わせのおかず：ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など）の3つになります。1日3回の食事にこの主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、5つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

2 軽い運動でロコモ対策・・・毎日の生活にたった10分プラスするだけ

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 歩幅を広くして、速く歩く。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、すべての運動がロコモ対策になります。

今月誕生日を迎えられた利用者様



今月の利用者様のひと時



ひまわりの裏の畑でジャガイモ掘り



みんなでお昼ご飯の準備



ティー・エスホームページ👉

<http://ts.bfweb.jp/>