

里だより ~303号~ 令和3年10月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 コロナ禍の運動 】

秋の声が聞こえる季節となりました。スポーツの秋到来ですね。コロナ禍で自粛生活が続き、なかなか運動が出来ない方がいらっしゃるのではないのでしょうか。運動不足は、身体的・精神的に健康を脅かすことに繋がります。

そこで今回は『コロナ禍でも簡単に出来る運動』をご紹介します。

LOOK

- ステップ1・・・座っている時間を減らし、日常の作業の中で意識して体を動かす
- ステップ2・・・片足立ちやスクワットなどの下肢筋トシや足踏み体操など
- ステップ3・・・散歩や健康体操など



感染予防対策をした上でサークル活動などの人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。

厚生労働省の健康日本21では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7,000歩、女性6,000歩です。

※健康な高齢者が2週間家の中であまり動かず過ごすと脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当します。

**無理をせず、少しずつ体を動かす機会を増やし
コロナ禍の秋を自分なりに楽しみましょう。**



● 看護介護部（入所） ●

9月13日に「敬老会」を行いました。95歳以上の7名様に長寿記念状を送りました。（最高齢は102歳の男性）最高齢者の年齢を周りの方がお聞きになり「ほ～！」と驚き、拍手で祝福されました。お祝いの紅白饅頭も美味しそうに頬ばっていらっしゃいました。



朝晩の気温が少しずつ下がってきました。衣類の調整が必要になってきますので、長袖などの準備をお願いします。ご家族の皆さまもお風邪などひかれませんように。



● 通所リハビリテーション部 ●



敬老の日

9月18日に「敬老会」を開催しました。90歳以上の利用者様に長寿記念状を渡しお祝いしました。



「学習プリントコーナー」を設置し、自由に活用して頂いています。書道や絵手紙など積極的に取り組まれ楽しく過ごされています。

※座布団やクッションが必要な方は、各自お持ちください。



♡お食事の紹介♡

今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいている食事の中から【豆腐バーグ】をご紹介いたします。



✿豆腐バーグ献立✿

- ・ ご飯
- ・ 豆腐バーグ
- ・ 卵ときゅうりのサラダ
- ・ コンソメスープ
- ・ 果物（パイン缶）

『豆腐バーグ』（材料：4人分）※作りやすい分量で記載しています

絞り豆腐（又は水切りした木綿豆腐） 100g

合挽ミンチ	100g	【飾り】		
玉ねぎ	160g (1/2個)	レタス	40g	
サラダ油	小さじ1	赤ピーマン	10g	
卵	1/2個	大根おろし	120g	
パン粉	大さじ1	【あん】		
すりごま	小さじ1	こいくち醤油	小さじ2	
こいくち醤油	大さじ1と1/3	A	砂糖	小さじ2/3
塩	ふたつまみ		だし汁	50cc
おろし生姜	小さじ1		片栗粉	小さじ1/3

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、から炒りする。粗熱が取れたら、ボウルに全ての材料を入れてよく捏ねる。
- ② 捏ねたら4等分して成形し、中央部を軽く押さえ平らにする。
- ③ フライパンに②を並べ中火で軽く焦げ目がつくまで焼いたらひっくり返し、蓋をして弱火で中心まで火を通す。
- ④ Aを小鍋に入れて火にかけて沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ「あん」を作る。
- ⑤ 皿にレタスを敷き豆腐バーグを盛り付け、上に大根おろしと茹でた赤ピーマンを千切りにして飾る。④の「あん」をかけて出来上がり。

10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>●入所ご利用のご家族様へ● 朝夕と随分、涼しくなってきました。 衣替えのご準備をお願いします。</p> 					<p>1 (通所) 体重測定</p> 	<p>2 (入所:おいせん) おやつ会 (通所) 体重測定</p>
3	<p>4 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定</p>	<p>5 (通所) 体重測定</p>	<p>6 (通所) 体重測定</p>	<p>7 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定</p>	<p>8</p> 	<p>9 (入所・通所) 口腔ケア</p>
10	<p>11 (入所:ひまわり) 運動会</p>	<p>12 (入所・通所) 口腔ケア</p>	<p>13</p> 	<p>14 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク</p>	<p>15 (入所・通所) 口腔ケア</p>	<p>16</p> 
17	<p>18 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク</p>	<p>19</p> 	<p>20</p>	<p>21 (入所・通所) 口腔ケア</p> 	<p>22</p>	<p>23 (入所・通所) 口腔ケア</p>
24	<p>25 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク</p>	<p>26</p> 	<p>27</p>	<p>28 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク</p>	<p>29 (入所・通所) 口腔ケア</p>	<p>30</p> 
31						