

# 里だより ~304号~ 令和3年11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

## 【利用者さま・ご家族さまへお願い】

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。日中との気温差で体調を崩されないようにお気をつけ下さい。心も体も健康で、「食欲の秋」・「読書の秋」など秋を満喫しましょう。

さて、ようやく新型コロナウイルス感染症の陽性者数も減少傾向になりました。しかし、油断できない状況の中でインフルエンザ流行シーズンを迎えます。冬期の感染症予防および蔓延防止のため、通所リハビリテーション・短期入所をご利用の皆さまにもインフルエンザ予防接種のお願いします。

### ～ インフルエンザ予防接種についての注意点 ～

☆ **新型コロナウイルスワクチン接種日の翌日から、13日以上の間隔をおいてください**



☆ 「**新型コロナウイルスワクチン接種済証**」は、インフルエンザ予防接種をする医療機関に提出してください



☆ **今年は、インフルエンザワクチンの数が例年より少ない状況です。お早めに予約をお勧めします**

※接種については、かかりつけ医、各市町村の広報誌や保健センター等でご確認下さい。



## ● 看護介護部（入所） ●



急に秋も深まってまいりました。ゆうきの里でも秋の行事として10月11日に「ひまわり」ユニットで「運動会」、19日に「さくら」ユニットで「ハロウィン会」、22日に「すいせん」ユニットで「おやつ会」を行いました。皆さまに楽しんで頂けるよう、工夫を凝らした行事を企画しています。それぞれ、楽しそうに参加して下さいました。

### ～運動会・ハロウィン会・おやつ会～



## ● 通所リハビリテーション部 ●

風も冷たくなり、冬の訪れを感じる日が増えてきました。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

### ～ きれいな花をありがとうございます ～

自宅に咲いている大切なお花を「みんなに見てほしい」とお持ち頂く事があり、テーブルに飾らせていただいております。頂いた花は、見る人の気分を和ませてくれます。笑顔も同じような効果があります。

皆さまの笑顔が、たくさん咲きますよう一生懸命お手伝いしていきたいと思っています。



## ●リハビリテーション部●



### ～高齢者に多い、ロコモティブシンドローム～

運動器に障害が生じたことで、歩行等の機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」と呼びます。運動器とは、体を動かす為の組織や器官のことで、骨、筋肉、関節、神経等を指します。悪化すると寝たきりや要介護に繋がるので予防が大切です。



#### ◆ロコモティブシンドロームの原因◆

へんけいせいひざかんせつしょう    せきちゅうかんきょうさくしょう

変形性膝関節症や脊柱管狭窄症等の運動器の疾患、加齢に伴う機能低下によって体が思う様に動かなくなり、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴等の日常生活動作が困難となります。体を動かすことがおっくうとなり、家に閉じこもりがちになり運動の機会が減ることで運動器の機能低下が進行します。

#### ◆予防のポイントは運動と食事◆

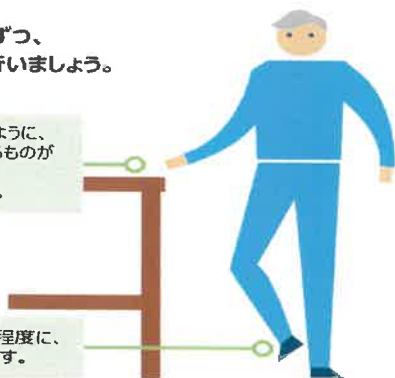
予防する上で大事なことは足腰の筋力を保つことです。適切な運動を習慣的に行い、タンパク質とカルシウムを含むバランスの良い食事を日々摂ることが重要です。

##### 《① 片脚立ち》

※左右一分ずつ、  
一日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



##### 《② スクワット》

足を肩幅に開き、  
机に手を付く。  
出来る範囲で膝の  
曲げ伸ばしを10回  
行いましょう。



※運動①②とも難しい方は、リハビリをお勧めします。  
まずは、主治医にご相談を。

##### 《骨や筋肉を強くする食品》

- カルシウム・・・肉類、魚介類、大豆製品、乳製品
- タンパク質・・・大豆製品、乳製品、野菜、海藻類、魚介類
- ビタミンD・・・きのこ類、魚介類
- ビタミンK・・・緑黄色野菜、緑茶類、海藻類、大豆製品

※引用元：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト







# 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
	<b>1</b> (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	<b>2</b> (通所) 体重測定 	<b>3</b> <b>文化の日</b> 通所あります (通所) 体重測定	<b>4</b> (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	<b>5</b> (通所) 体重測定	<b>6</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	
<b>7</b>	<b>8</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>9</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>10</b> 	<b>11</b> (入所) 音レク	<b>12</b> (入所・通所) 口腔ケア 	<b>13</b>	
<b>14</b>	<b>15</b> (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	<b>16</b> 	<b>17</b>	<b>18</b> (入所・通所) 口腔ケア 	<b>19</b> (入所・ふじ) 行事	<b>20</b> (入所・通所) 口腔ケア	
<b>21</b>	<b>22</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b> 通所あります	<b>24</b> 	<b>25</b> (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	<b>26</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>27</b> 	
<b>28</b>	<b>29</b> (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	<b>30</b> 	<p>一気に気温が下がり、秋がぐっと深まりました。 朝・昼・晩の気温差で体調を崩さないようお気をつけください。</p>				