

里だより ~320号~ 令和5年3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

日によって寒暖差がありますが、少しずつ春に向かい梅が咲き、草木が芽吹いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、玉名市の高齢者に対する社会資源を紹介いたします。

【玉名市高齢者見守り情報登録事業とは？】

認知機能の低下により行方不明になる高齢者が増加していることから、ご家族等の申請に基づき、行方不明になるおそれがある高齢者の写真や特徴、よく行く場所の情報や連絡先をあらかじめ登録することで、行方不明防止や捜索に活用されるそうです（申請時：写真要）

【登録された情報の活用例】



- ・申請者との協議に基づき、公共施設、交通機関、店舗などにあらかじめ情報を提供し、登録者の見守り体制を強化する。
- ・登録された本人が行方不明になった場合の捜査情報。
- ・警察などで、身元が分からない高齢者（名前や住所を覚えていない）が保護された場合の身元確認資料。

また、登録された本人の外出時の持ち物に（杖や靴など）二次元コードシール（登録シール）を貼ることで、行方不明となった場合に近くにいる人がそのコードを読み取って指定された機関に連絡を入れると、ご家族に安否情報が届くシステムを利用することが出来ます。

（希望者の方のみ）

★詳しい内容をお聞きになりたい方や申請方法は、
玉名市役所 高齢介護課までお問い合わせ下さい。



●看護介護部（入所）●



まだまだ不自由な生活ですが、皆さま元気に過ごされています。
「節分」の2月3日の行事食は、海苔の代わりにおぼろこんぶを使った巻き寿司を提供しました。皆さま「美味しい」「食べやすい」と笑顔でお召し上がりになりました。



無病息災！



🌸 自宅からの入所(ショートステイ)利用開始時に、新型コロナウイルスの検査を実施しております。ご協力ありがとうございます。
ご家族の皆さまも、どうぞご自愛ください。



●通所リハビリテーション部●

春寒のころ、いかがお過ごしでしょうか。
さて、厚生労働省は、3月13日より「マスク着用は個人の判断に委ねることを基本とする」内容を決定しました。

【マスクを着用する場所、効果的な場面】

- ・医療機関受診時
- ・医療機関や高齢者施設等への訪問時
- ・混雑した電車やバスに乗車する時



ゆうきの里では、法人の新型コロナ対策本部と慎重に検討を重ねている所です。決まりましたらお知らせ致します。

高齢者は重症化リスクが高いため、自分を感染から守るためにも、周囲に感染を広げないためにも引き続き「マスク着用」をお願いします。

皆さまのご理解とご協力に感謝申し上げます。

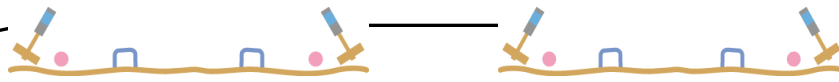


●リハビリテーション部●



～健康長寿に効果的なウォーキング～

ウォーキングとは健康推進や生活習慣病の予防のために運動として、歩き方や運動強度や頻度、時間を考慮して「歩く」活動を行うことです。



◎健康寿命が延びるウォーキング方法は？

身体活動の運動強度は低強度・中強度・高強度の3段階に分けられます。健康寿命を延ばすためには、中強度が最適な運動強度とされています。

- ① 低強度：家の中の移動や、家事全般など
- ② 中強度：大股で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の早歩き、息が弾む歩行など
- ③ 高強度：きつと感じる運動や激しいトレーニングなど

◎ウォーキングは1日何歩が適正か？効果は？

年齢	男性	女性
20～64歳	9000歩	8500歩
64歳以上	7000歩	6000歩

◎1日当たりの「歩数」と「予防(改善)の可能性のある病気・病態」

歩数	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2000歩	寝たきり予防
4000歩	うつ病予防
5000歩	認知症予防、心疾患予防、脳卒中予防
7000歩	がん予防、骨粗鬆症予防、骨折予防
7500歩	体力の低下予防（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）

いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指すと健康を損なう恐れがあります。身体を動かす時間を増やし、毎日の習慣として無理なく続けることが大切です。

※引用元：健康長寿ネット





3月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 (入所) 音シク 	3	4
						
5	6 (入所) 音シク (通所) 体重測定	7 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定	9 (入所) 音シク (通所) 体重測定	10 (通所) 体重測定 	11 (通所) 体重測定
12	13 (入所) 音シク	14 (入所・通所) 口腔ケア	15 	16	17 	18
19	20 	21 春分の日 通所あります	22 (入所・通所) 口腔ケア	23 (入所) 音シク 	24 	25
26	27	28 (入所・通所) 口腔ケア	29 	30 (入所) 音シク	31 	