

ひだまりの里だより

尼崎医療生協
介護老人保健施設
ひだまりの里

電話/06-4962-5920

8月



インスタ
QRコード

新入職員紹介



一生懸命がんばります！！
リハ科 焔出



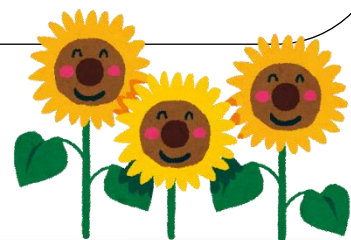
よろしくお願いします。
ケア 上田



ひだまりの里に入職しました。
よろしくお願いします。
食養科 倉内



◎夏のひだまりの里恒例レクリエーションになりつつあるスイカ割りを行いました。
今年は居室前の廊下に間隔を保ち利用者様に並んでいただき各エリアごとに職員が
スイカに見立てたビーチボールを利用者様各1人1人のところへ回り
スイカ割りの雰囲気を楽しんでもらいました。
ビーチボールのスイカを何度も叩いて「割れないなあ」と言われる利用者様や
スイカが割れたら廊下が汚れてしまう？
ツンツンとビーチボールのスイカを慎重につつく利用者様、
日頃の運動不足解消なのかビーチボールが跳ね上がるくらい叩く利用者様、
様々いて皆さま楽しんでおられました。
本物のスイカは食べられないの？とのレク終了後あり大丈夫です。
厨房でカットした本物のスイカをスイカ割り後に利用者様に食べてもらい夏の定番の
スイカを皆さま美味しく食べられておられました



【コロナ禍とフレイル】

皆さん、コロナ禍の今、どのように一日をお過ごしですか？
あまり人と接しないように家にいることが多くなってダラダラ過ごしていませんか？
「フレイル」という言葉があります。これは、筋力低下などの身体的、うつなどの精神・
心理的、独居や経済的困窮などの社会的の各要素が関係し、健康と要介護のはざまの状態
(虚弱)にあることです。
コロナ禍において、活動量が不足することでフレイルの悪循環(筋肉量の低下→基礎代
謝量低下→エネルギー消費量低下→食欲低下→低栄養→筋肉量低下・・・)に繋がり、転倒
による骨折や介護状態となる危険性が高まります。こうならない為にも、フレイルを予防
することが大切になってきます。
その為には、まずは、身体を動かしましょう。散歩や家の中での体操、家事をすることも
立派な運動です。そうすることで、お腹も減って食欲も出てきます。ご家族、お友達とのお
しゃべりも立派なフレイル予防です！
皆さん、難しく考えずとにかく身体を動かして、たくさんおしゃべりして、しっかり
食べて、フレイルを予防していきましょう！