

リハビリより

理学療法士の原と申します。4月より新体制となり、機能訓練指導員4名で利用される皆様のリハビリを行わせていただいております。今後ともよろしくお願いたします。

皆様はフレイルという言葉をご存じでしょうか。フレイルとは日本語で「虚弱」という意味で、健常と要介護の中間の身体機能、能力の状況にあるということを示します。昨今のコロナ禍で、ステイホームが多くなり、フレイルが問題視されてきています。フレイルの予防には、人とのかかわり、適切な食事、運動を行うことが効果的と言われています。コロナ禍ではありますが、天気の良い日に20分程度の散歩がおすすです。散歩は全身運動で循環改善や筋力維持に効果があり、また、日光に当たることで筋肉や骨の維持、形成に欠かせないビタミンDが活性化される利点もあります。ぜひ散歩を行って、フレイルにならないように努めてみてください。

管理栄養士より

新型コロナウイルスとの関連性をうたった食品の情報がネット上に溢れており、消費者庁は、2020年の春先から予防効果を標榜する商品表示を取り締まりました。結果、2021年2月19日までに45事業者の42商品に改善要請が出され、「コロナウイルス対策に水素サプリメント」等、多くの表示が指摘されました。現時点では、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が確認された食品・素材の情報は見当たりません。しかしながら、「ウイルス感染症と栄養と食事は関係がない」と考えないで下さい。感染症を予防する特別な栄養素も食品もないですが、多くの栄養素が免疫機能に関与していますので、「全ての栄養素を過不足なく摂取できる健康的な食事の維持が重要」なのです。食事から摂る多くの成分が総合的に作用しながら、ウイルスと戦い健康を維持しているのです。特に高齢者では、やせやたんぱく質の不足により感染予防率が低下することがわかっています。たんぱく質は65歳以上で1.0~1.2g/kg体重/日以上摂ることが望ましいです。例えば体重60kgの方なら60g~72gが必要となります。食品に例えると、豆腐100gに6.6g、鶏肉100gに25g、納豆1パックに6.6g、卵1個に6.2g、牛乳200mlに6.6g、鮭1匹に18g入っています。また、たんぱく質は一度に多く摂れば良いというわけではありません。筋肉量に対して十分なたんぱく質を摂取するために1日3食の食事全体に均等に振り分けるのが理想的です。1食1食を大事にしてください。



看護師より

5月28日時点で、緊急事態宣言が出されている10の都道府県となり、群馬県を始めた8県に「まん延防止等重点措置」の適用が決定され新型コロナに関して、全国的な感染の拡大が続いています。このような状況下で感染終息を目標とした新型コロナウイルスワクチン接種が全国で取り組まれています。

桜花苑でも嘱託医であります星野医院星野先生の指示のもと下記のようにワクチン接種を行っています。

第1回目 5/14 5/17 5/19 接種終了しました。
第2回目 6/4 6/7 6/9 接種終了しました。



「新型コロナウイルス接種の同意書」では、ご家族様の早急の対応をいただき誠にありがとうございました。今後も新型コロナウイルスをはじめとする様々な感染症の予防や健康管理に責任を持って取り組んでまいりますのでよろしくお願い致します。

面会制限実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接対面での面会は継続して制限のご協力をお願いしております。

なお、オンライン面会、窓越しでの面会については予約制（3密を避けるため）となりますが、可能とさせていただきますので、希望される方は事前に桜花苑までご連絡をいただきますよう、お願いいたします。

TEL : 0278-58-4010



おうかえん

NO.68

社会福祉法人尾瀬長寿会
桜花苑
利根郡片品村摺濶340
TEL : 0278-58-4010
令和3年6月発行

特別養護老人ホーム

3月 ひな祭り！！
ひな人形と一緒に



4月 お花見！
苑庭の満開の桜と

桜花苑苑庭の満開の桜で、お花見を楽しみました。



5月 母の日！
職員から踊りのプレゼント！



尾瀬高校吹奏楽部
オンライン演奏会

尾瀬高校と桜花苑を
オンラインで繋ぎ、
演奏会を開催して
いただきました。



桜花苑の日常風景



リハビリ 食事 職員研修



寄贈



24時間テレビよりパルスオキシメーターを寄贈いただきました。



尾瀬高校茶道部より綺麗なパンジーを頂きました。ありがとうございました。



桜花苑きらり

3月いちご作り体験 イチゴ餅づくり

旬のイチゴをそのまま食べたりイチゴ餅にして食べたりイチゴ尽くしの日でした。。



デイサービス

お花見

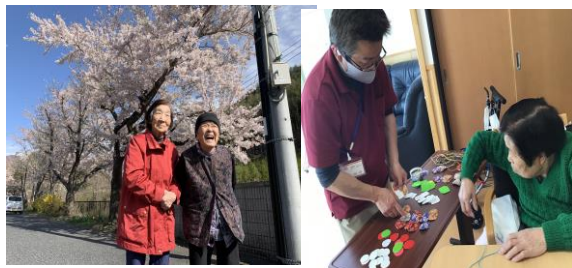
4月上旬に、利根町園原、老神方面へお花見に出かけました。晴れた日は降車して頂き、散策しました。



おやつ提供

4月花見 キーホルダーづくり

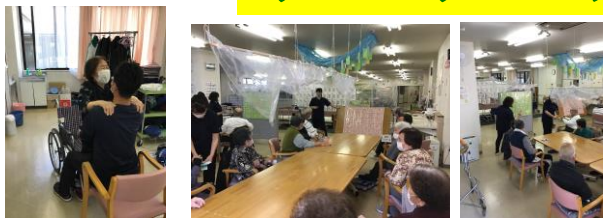
中々外出できませんでしたが天気も良く花見が出来ました。細かい作業が大変でしたが可愛いキーホルダーが出来ました！



5月は、例年では花咲の湯へ鯉のぼりを見に出かけていましたが、今年は中止の為、おやつ(桜もち)提供とさせて頂きました。



リハビリ・レク



立位訓練やペダル漕ぎなど積極的に行って頂いています。

*新型コロナウイルス感染防止の為、利用者様にはおやつ作りに参加して頂かず、職員が作り皆さんに召し上がって頂きました。

5月こいのぼり見学 スイーツバイキング

こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでました。スイーツは別腹！たくさん食べました。



新入職員紹介

桜花苑に入った頼もしい仲間たちです。これからも宜しくお願いします



氏名:佐藤 麻衣
出身:沼田市
職種:看護師



氏名:山本 佳奈
出身:中之条町
職種:管理栄養士



氏名:笠谷 裕二
出身:片品村
職種:宿直