

## リハビリより

理学療法士の原と申します。今回は『フレイル』という言葉について説明させていただきましたが、今回は『フレイル』に対して何をしたらよいかをお伝えできたらと思います。コロナ禍で運動量が減ることで、下半身、特に**大腿四頭筋**と呼ばれる膝上の筋肉や**大殿筋**と呼ばれるお尻の筋肉の筋力が低下していきます。この2つの筋力が低下すると、歩くことや立ち上がりが困難になります。ではどうしたらよいかですが、**大腿四頭筋**、**大殿筋**を鍛えるために『スクワット』を毎日10回以上行いましょう。

安全に行うために、手すりなどの丈夫なものに掴まって、軽く膝が曲がる程度まで腰を下げていきます。腰を下げた状態で3秒程度止めた後に、腰を伸ばしていきます。勢いよく行くと逆にケガの恐れがあるのでゆっくりと行ってください。



## 管理栄養士より

### <非常食を準備しましょう>

日本は自然災害に囲まれているといっても過言ではありません。災害を避けることはできませんが、事前に準備をすることで被害を少なくすることは可能です。

桜花苑では非常時に備え5日分の非常食を確保しています。非常時は電気、ガス、水道が止まってしまう可能性もありますが、そのまま食べられる粥やレトルト食品、缶詰などを準備し、速やかに提供できるよう非常時用の献立も作成してあります。また、非常食の保管場所も職員全員が把握し、限られた人数でも対応が出来るようにしています。

### 家庭でもいざという時のために最低3日分を！

～開封してすぐに食べられるものを使用しましょう～

- ★お腹の足しになるもの（水や熱が不要ですぐに食べられるもの）
- 非常食用パン、おやつ類、粥（缶詰、レトルト）、雑炊（缶詰、レトルト）バランス栄養系食品など。
- ★飲み物（1日1.5ℓ）
- 飲料水、お茶缶、野菜ジュース缶、缶コーヒーなど。
- ★心の足しになるもの（デザート系）
- みかん缶詰、缶入りケーキ、プリン缶詰、羊羹など。



## 看護師より

「いつまでも健康で、楽しく豊かな人生を送りたい。」これは生きていく上での共通の願いだと思います。そのためには、ご自身の健康状態をよく知っておくことが大切だと考えます。健康診断は、病気の早期発見、早期治療に役立つだけではなく、検査結果から生活習慣の改善を促し、病気を予防するという大切な役割を担います。

桜花苑の御入居者様も8/4（胸のレントゲン）9/21（採血）を行いました。検査結果は、嘱託医の星野医院長と連携をはかり 必要に応じて治療に向けた検査・食事療法・内服等の開始に向けた同意のご連絡をさせていただいております。検査結果を踏まえ 皆様が健康で楽しく・豊かな人生を送れるようサポートしていければと考えております。

年齢を重ねるごとに 御自身の健康に自信が無くなり健康を気にする方が多くなりますが、意外に「自分は大丈夫！」と思っている方が多いのも事実です。皆様も健康診断を受け、現在の健康状態を調べてみましょう。

今年のインフルエンザ予防接種は、11月頃を予定しています。近日中に接種の予約票をお送りし、予防接種希望の有無を確認させていただきますのでご協力をお願いします。



# おうかえん

NO.69

社会福祉法人尾瀬長寿会  
桜花苑  
利根郡片品村摺淵340  
TEL：0278-58-4010  
令和3年10月発行

## 特別養護老人ホーム

**七夕！！**  
思い思いの願い事を短冊に書いて飾りました。



**ヨーヨー釣り！**  
夏祭りの気分を味わって頂くためにヨーヨー釣りを楽しんで頂きました。



## リハビリ

**納涼祭！** コロナ禍でゲストを招いての桜花苑まつりが行えない為、少しでも気分を味わって頂こうと開催しました。



## 朝のラジオ体操



## 寄贈



皆様より綺麗な花をいただきました。大切に飾らせていただきます。



土出 星野茂様よりサツキを展示していただきました。



片品小学校より花を寄贈いただきました。



利用者ご家族より花の寄贈をいただきました。



## 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



## 桜花苑きらり

## 7月スイカ割 セタ



季節感を味わって頂く為にスイカ割とセタの飾り作りをしました。スイカが粉々になるほど皆さん気合が入っていました！セタ飾りも皆さんの願いが沢山こもった素敵なものになりました。



## デイサービス

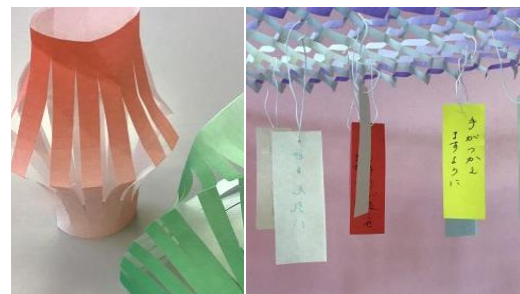
### 6月 レクリエーション大会

職員手作りのゲームを行って頂きました。初めてのゲームに皆さん一生懸命チャレンジして下さい、笑い声の絶えない時間となりました。



### セタ飾り作り

セタへ向けセタ飾りを作り、短冊に願い事を書いて頂きました。皆さん、思い思いの願い事をされました。皆さんの願い事が叶いますように。



### 7月 カラオケ大会

マスクをしたままでのカラオケとなりました。照れながらも歌声を披露して下さいました。とても素敵な歌声でした!!



### 8月 納涼祭

輪投げやお手玉を使ったゲームなどを行いました。難しいな~という声も聞かれましたが、皆さんとても楽しまれている様子でした。



\*デイサービスでは  
軽体操・歩行練習  
レクリエーションを  
行っています。



## 8月ミニ舞台

焼き鳥にかき氷、お祭りに出掛ける事は出来ないけど匂いや味で夏祭りの雰囲気を感じて頂きました。



## 9月納涼祭

従来型の方々と合同で納涼祭を楽しみました。新人職員のダンスやユニット職員によるドジョウすくい、フラダンスに屋台の食事、楽しい雰囲気皆さん笑顔で楽しまれました。



## 職員研修

毎月行っている職員研修の様子です。



資格を取得する為に頑張っています。

