



田んぼの稲刈り中。みなさん慣れた手つきです。

畑の大根葉で漬物作り！

曜日別運動会！
玉入れの様子です。

～転倒を予防するために～

最近、ご利用者の方やご家族からお家で転倒したという声をよく聞きます。皆さんからお話を伺うと、「玄関の^{あがりかまち}上り框で足が引っかけた。」「廊下の敷居で足が上がっていきなくてつまずいた。」など、お家の中で毎日通っている何気ない場所にも転倒の危険があることが分かります。

そこで、みんなの家でも体操の時間に片足立ちなど身体のバランスを鍛える体操や、すり足を予防するために「もも上げ」、「膝の屈伸運動」など転倒を予防するための体操を意識して取り入れています。転倒の原因は、筋力低下により足が上がりにくい、視力が悪くなり段差が見えにくいといった身体的なものだけでなく、お家の環境など周囲が気を付けることで防げることもたくさんあります。例えば、通り道に座布団やマットなどつまずきやすい物や滑りやすい物を置かないようにする、コロの付いた棚や動く物など不安定な物は固定するか置かないようにする、夜間トイレに行かれる通り道は足元灯などで明るくするといった工夫があります。ご家庭でもできる対策をお願いします。

～テーマ別体操⑥ 整容編～

11月のテーマ別体操は、「頭を楽にきれいにするための体操」です。

毎朝髪の毛を整えたり、お風呂の時に髪を洗うなど、毎日の生活の中で整髪は大切な身支度の一つだと思います。自分で整髪をするためには、肩がしっかり上がったり、腕が後頭部にも届くなど、腕や肩関節の柔軟性が必要です。

例えば、首回しや肩回しなどの体操をゆっくりと時間をかけて行い、肩周りの筋肉を柔らかくするといった方法があります。右の写真はタオルを使って、腕を頭の上までしっかり伸ばし、後頭部の方まで動かす体操です。タオルを使うことで、両腕が一緒に動きやすくなるので、お家でも取り組んでみて下さい。



11月の行事予定



ボランティアさんの来訪



おやつ作り 11月16日(金)

お誕生日会 11月 5日(月)

11月 9日(金)

11月21日(水)



11月14日(水) バイオリン演奏会

11月20日(火) 折り紙教室

11月22日(木) 尺八演奏会

11月26日(月) ギター演奏会

管理栄養士よりコメント 11月1日 350g 野菜を食べる習慣



野菜は積極的に食べると高血圧や糖尿病の予防に効果があり、健康増進と食生活には深い関係があります。350gは私達が日々健康に過ごすため1日に摂取したい野菜の目安量です。



野菜ジュースは補助としてのみましよう



野菜350gってどのくらい?

緑黄色野菜(120g) その他の野菜(230g) 料理にすると、5皿です(70g)

野菜を350g摂るコツ

★火を通して食べる…煮る・蒸す・炒めるなど火を通すと、カサが減って、たくさんの量が食べられます。

★朝食を食べる…昼と夜の2食で、350gの野菜をとることは難しいので、1日3食にし、毎食2皿の野菜料理を食べましょう。



野菜を食べるといいことがいっぱい

①ビタミンが多いので、皮膚や粘膜を強くし、身体の抵抗力が高くなるため、病気にかかりにくくなる。

②カリウムが多いので、ナトリウムを体外に排泄する手助けをし、血圧の上昇を抑える。

③食物繊維が多いので、食後の血糖の上昇を緩やかにする。コレステロールの増加を防ぐ。便秘を改善する。

④低エネルギーなので、食事の最初に十分に食べて、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防ぐ。



野菜はからだの調子を整え、肥満 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。健康のために、野菜料理をしっかり食べましょう。

社会福祉法人 近江ちいろば会
ホームページ <http://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。(月曜日~金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093