



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家



2024年3月号

## 2月の活動報告

みんなの家の畑で育った、日野菜を収穫し、お漬物(桜漬け)を作って頂きました。「昔は、毎年作ってたで〜」、と仰る方も多くおられ、切ったり、揉んだり、昔を思い出し、自然と手が動くご様子でした。皆さんしっかり指先に力が入っており、すごく細かく刻んで下さって、「座ってたんでは、出来ひん」と立ち上がり、張り切って下さっていたのが、印象的でした。



2月3日の節分には、豆まきをしました。何気ない豆まきの動作でも、細かい豆を掴む為に指先に力を入れて動かし、足をしっかり踏ん張ってバランスを取る。この一連の動作は、日常生活でよく使う、歩行や更衣、トイレの動作にも繋がります。日常生活で、よく使う動作の力を維持し、住み慣れた場所で、長く生活して頂けるよう、これからも楽しみながら、色々な活動をして行きたいと思えます。

## 3月の体操～(体力作りの体操)

段々と暖かく過ごしやすい季節になり、家の中でも体を動かしやすく、外へ出る機会も増える時期です。みんなの家ではこれから散歩に出掛ける機会を増やし、積極的に外へ出て行う活動にも取り組んでいこうと思えます。また天気の良い日は下肢筋力の維持、向上を目的とし、利用者さんと一緒に歩いて昼食を取りに行っています。長距離歩行できる体力をつけるためには、下肢筋力を鍛え、少し息が上がる位の有酸素運動を行い、筋力を増やすことや心臓に適度な負担を与える運動が有効です。

実際の体操では、かかとを上げ下げし、ふくらはぎの筋肉を鍛えて下肢筋力を強化したり、背筋を伸ばして胸の前で手を合わせ、両手を押し合い、胸の前の筋肉を鍛えて、猫背にならないように姿勢を整え、こけにくい体作りに取り組んでいます。また数を数えながら体操をリズムカルに行い、少し息が上がる位のメニューに取り組んで、体力作りにも励んでいます。皆さんが安心して歩いて頂けるように、日々取り組んでいます。

かかとを上げ下げし、つま先立ちの時に使う、ふくらはぎの筋肉を鍛えています。むくみの予防にもなります。



背筋を伸ばし、胸の前で手を合わせ、両手を押し合います。胸の前の筋肉を鍛え、猫背を改善します。

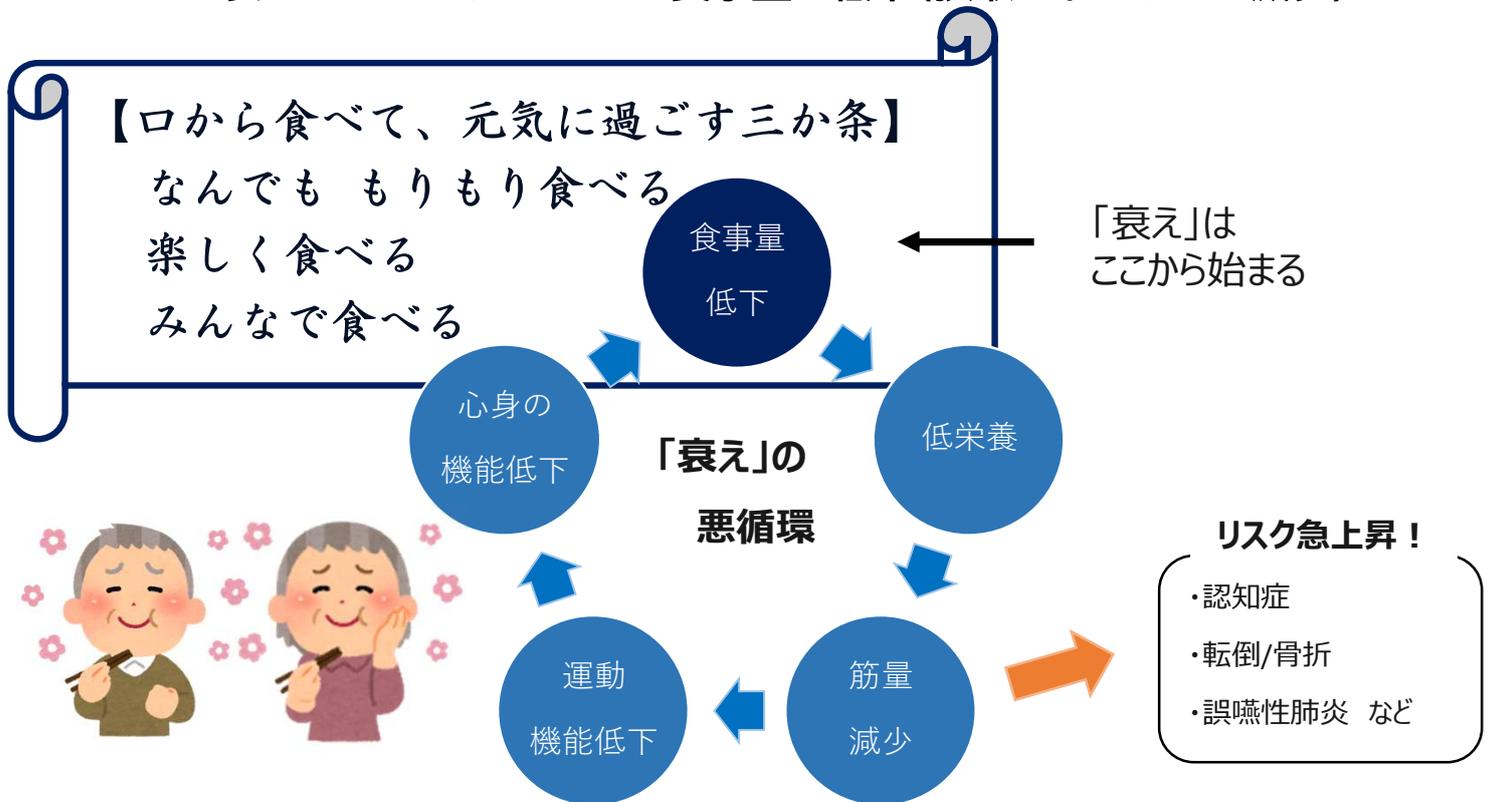


食べることは 生きること

これまで『食べる』に関わるテーマを、11回にわたり管理栄養士の栄養サポートにお届けいたしました。皆様の人生の中で、食べることの意味を考えるきっかけになったでしょうか？生まれてから人生の最期まで、食べることを続けていくために何をすべきか。また入居者の方の状態に合わせて、何が出来るかを考えるヒントになっていれば幸いです。日々何気なく食べている食事が、人生でとても大きな役割を果たしていることに、気づいていただけたのではないのでしょうか。

高齢者の方にとっては、お口の中の状態が悪かったり、排便コントロールが上手くいかずお腹に不快感があったりと、食べる行為そのものが負担になることもあるかもしれません。そんな時でも、状況に合わせて食べやすい形態に変えたり、食べる量を調節するなど常識にとらわれすぎることなく食べる、また食べるのが楽しみになるように、入居者の方と一緒に考えていくのもよいかもしれませんね。

衰えのはじまりは？ ⇒ 食事量の低下(摂取エネルギーの減少)



上記のように、食事量の低下から衰えが始まります。

なぜ、食事量が低下したのか、早期に見つけて対策を取ることで衰えの始まりを遅らせることができるのではないのでしょうか。

いきいきとした生活が送れるように【口から食べて、元気に過ごす三か条】を意識してみてくださいね。

おやつ作り

ホットケーキ 22日(金) おやつバイキング 13日(水)  
たこ焼き 5日(火) おやつ作り 27日(水)



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

社会福祉法人 近江ちいろばデイサービスセンター みなくちみんなの家  
ホームページ <https://chiiroba.jp/> 滋賀県甲賀市水口町本丸2-54