

～ 避難訓練 ～

年に2回避難訓練を実施しています。今年度2回目を、3月に行いました！

非常ベルが鳴り、『窓際の方から順番に避難してください』という職員の指示に従って「慌てんと、順番に言ってくれやるから待ってよ」と、利用者さん同士も声を掛け合って下さり、皆さん慌てず安全に外へ避難して下さいました。

そして、消火器の操作を職員と一緒に体験して頂きました。実際に火事が起きた時に、利用者さんも職員も落ち着いて避難する方法に慣れる事を目的に、これからも訓練を行っていきます。



今月のテーマ別体操

～ 歩行(足裏)の体操 ～

加齢に伴って、筋力の低下が最も早いと言われているのは「足(下肢)」なのですが、歩行するには様々な筋肉が必要で、足裏の筋力も重要になります。

歩行時に唯一地面と接している足裏・足指の筋力が低下すると、バランスを崩した時に踏ん張りがきかず、転倒につながる事があります。

「歩く」「立つ」「階段を上る下る」などの日常的に行う動作をスムーズにできるよう、歩行機能の維持・向上を目的に取り組んでいます。

背筋を伸ばす運動



肘を後ろに引き、
胸を張る

足ふみ運動



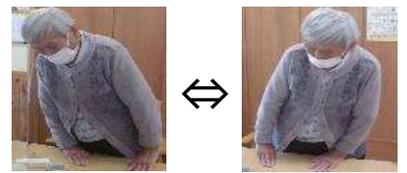
足を高く上げ、
ゆっくりと足ふみ

膝を伸ばす運動



片足ずつ、膝を伸
ばして10秒維持

体重移動の運動



立って足を肩幅にひらき、左右に
身体を揺らして体重を移動させる

足首の運動



早く!!



ゆっくり!!

つま先・踵を上下に動かす

足の指を動かす運動



足の指でグー(縮める)
パー(広げる)



足の指の力で、
タオルを集める

食べることは生きること

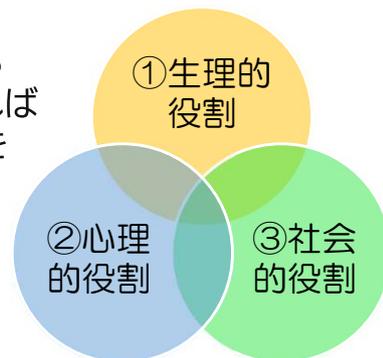
高齢になってくるとどのようなことを意識して食事をすればよいのか？

2025年度の栄養サポートでは、高齢者にみられる身体的な困りごとから、どのような食べ物を食べればよいのかを解説し、体によい栄養素について紹介をしていきます。

生まれてから人生の最期まで、食べることは続きます。

体をつくり、健康に生きていくためには食事からの栄養がとても大切です。

また、食べることの意義は、大きく分けると3つあります。



近江ちいろば会 食堂
管理栄養士 監修

2025.4



OMI CHIROBAKAI

① 生理的な役割

体が食べ物を求めることを満たす役割

⇒ 生命維持・成長発育・健康保持



② 心理的な役割

食事が心を満たす役割

⇒ 共食※1で、楽しい食事が心を満たすこと。
好きなもの、おいしい食べものを食べるのが心を満たすこと。



③ 社会的な役割

共食※1などによって、人間関係をスムーズにする役割

⇒ 一緒に食べることによって、連帯感や信頼感が生まれる



【※1:共食とは=家族や友人などと一緒に食べること】

上記の①②③を満たすために、「食事はどうあるべきか？」

食事をするという事は体を保ち、健康を維持する、骨を丈夫にする、筋肉をつける、病気やけがを治すといった、

①の生理的な役割がとても重要です。

体をつくり元気に生きるためには、食事の時にどのようなことに気を付ければよいのかを栄養サポートを通じて一緒に考えていきましょう。



おやつ作り



- ・おやつ作り 25日(金)
- ・たこ焼き 9日(水)
- ・ホットケーキ 12日(土)
- ・おやつバイキング 10日(木)

誕生日会



- ・ 21日(月)
- ・ 22日(火)

