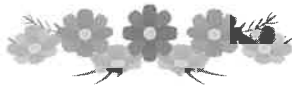


スイカ割り

老健



【老健 3F】

今年もスイカ割りを楽しみ、真夏の季節を感じていただきました。入所者様お一人お一人にお声がけし、スイカを叩くときには「せ～の!」と声を出して、思いっきり棒を振り叩いておられました。叩き終わると皆様、すっきりした様子で笑顔が見られました。スイカ割り終了後おやつにスイカを頂きました。皆様、「美味しい!」と言われ、喜んでおられました。夏のひと時を楽しみました。



カ ロ ス 新 聞

— 発行 —
社会福祉法人 貞省会
広 報 委 員 会

第 69 号

【老健 4F】

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の対策中のため、1階喫茶が利用できなくなっており、入所者様より「出来たての珈琲が飲みたい。」「喫茶には行けないの?」など多くの問い合わせがありました。

そこで4階フロアにて月間レクとして喫茶店を実施し、出来たての珈琲やケーキをご提供しました。出来たての珈琲やケーキを召し上がっていただきながら贅沢なひと時を味わっていただきました。





猛暑日が続きましたが、室内では新たに増設されたマシンで運動に励まれています。



「七夕」

笹を用いて季節の風物詩である七夕祭りを行いました。願い事を書いたり、飾りつけを行いました。

通所 リハビリ



「縁日」

夏の終わりにはフロア内で屋台祭りを行いました。

利用者様と一緒に盆踊りや、フランクフルト等を食べて楽しみました。



ビンゴ大会を開催しました。

10位まで景品を用意しビンゴした方から選んでいただき、選ぶ楽しみを味わっていただきました。

利用者様は景品とにらめっこし真剣そのもの！「娘にあげようかな」「カロスからのいいプレゼントになったわ」など、嬉しい声を聞くことができ、楽しい一日となりました。

デイ サービス



小規模



小規模では、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、外出レクリエーションを控え、室内レクリエーションや小規模内の庭園栽培などに力を入れていただいております。

主に室内では、午前中は機能改善体操、午後は転倒防止体操を、それぞれわかりやすく行動できるよう、DVDをご覧いただきながら、日々励んでいただいております。

この体操により、利用者様ご自身の立位や歩行等の改善に役立つと考えております。



グループ ホーム



昼食後のホッとひと息ついた時間・・・お腹がいっぱいでウトウトされている方もいらっしゃいますが、みんなで一緒に壁画を作りました。

今年は秋も、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、いつもと違う秋になりそうですが、皆さま笑顔で元気に過ごされています。



こんにちは。リハビリテーション室です。

「椅子での運動で下肢の筋力低下を防止しましょう」

★健康な人でも80歳前後には30%程度の筋肉が減少します
筋肉量の減少は30代から始まりますが、特に40代以降は顕著になります。

老化によって筋肉量が減少し、握力や歩行機能の低下などの身体機能の悪化が見られる状態に陥ります。

また、筋肉量の減少は上半身と比べて下半身の筋力低下が起こりやすくなっています。そのため、上半身よりも下半身を中心とした運動を心がけましょう。

★筋肉を減らさないために筋力トレーニングを始めましょう

筋力低下の加速により転倒による骨折や、内臓機能の低下による生活習慣病から脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる疾患や認知症などが発症しやすくなると言われています。

そこでおすすめしたいのがイスに座った状態での足をけりだす運動と太もも上げ運動です。これによって足に負担をかけずに筋力をアップさせることができます。

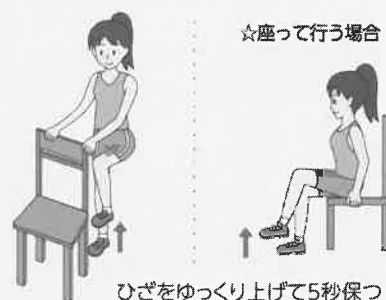
テレビを見ながらで結構ですから、『カロス』で学んだ下肢の筋肉を鍛える運動をぜひ続けてみてください。

○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



ひざをゆっくり上げて5秒保つ
反対も同様に

筋力アップのイラストは福岡市地域包括ケア推進課【かんたん体操3】下肢筋力アップ2より引用

新型コロナウイルス感染拡大防止に関する取り組みについて

【ご利用者様へのお願い】

面会制限（主治医が許可した場合を除きタブレット端末による面会）

入所時の体温測定の実施、ご入所者様の外出・外泊制限、手洗い、マスクの着用、手指消毒など感染対策へのご協力

【館内環境】

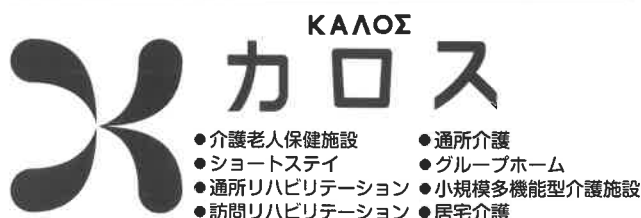
毎日の定期的な館内の消毒、換気、手指消毒薬設置数の増設、必要箇所にビニール製の透明カーテンを設置、ソーシャルディスタンスを意識した座席配置

【職員対応】

出勤前の体温測定、健康管理、入館時の手指消毒と業務中マスク着用の徹底、定期的な換気と消毒の実施など

カロスでは、全職員一丸となって感染防止に努めております。皆様のご理解、ご協力の程よろしくご協力申し上げます。

介護でお困りの方、カロスへご相談ください



〒590-0136 大阪府堺市南区美木多上 2308-1
TEL: 072-297-1102 FAX: 072-297-5093
E-mail: karosu@jeans.ocn.ne.jp
http://www.karos.or.jp

理 念

「無条件受容」 「共感的理解」

私たちのモットー

1. 利用者とその家族の夢の実現に努めます。
2. 安心安全なサービス提供に努めます。
3. 全ての人が心を開いて何事についても話し合える様に努めます。
4. 「もう一つの家庭」の役割を担える様に努めます。
5. 人生の先輩への畏敬の念を大切に努めます。

社会福祉法人 貞省会