



老健



皆様で昼御飯に寒い冬ならではのお鍋を頂きました。
肉、魚、野菜などの食材を鍋に入れ煮込みました。
最後は雑炊で〆ました。
皆様「美味しかったわ～」「久しぶりに鍋を食べて暖まったわ～」
と美味しそうに召し上がられていきました。
これからも皆様に喜んでもらえるレクリエーションを企画したいと
考えています。



カロス新聞

——発行——
社会福祉法人 貞省会
広報委員会



バレンタインの日に喫茶レクリエーションを開催しました。
入所者様にバレンタインの雰囲気を味わっていただく為、
チョコレートケーキを召し上がって頂きました。



来年度も季節に合わせたたくさんの
レクリエーションを提供したいと思
います。



第71号



棒体操

デイサービスでは上下肢筋力、体幹筋力アップの様々な体操を実施しています。

その中でも棒体操は腕や体幹筋力を鍛える体操、つま先や踵を使うタップダンスで転倒防止に繋げています。体操後は心地よい疲れを感じつつも、達成感が持てると好評です。



新型コロナウイルス感染症の影響で、入居者のみなさまは今年の春も外出がままならず、中にはストレスの溜まっている方もいらっしゃるようです。壁に貼って、少しでも明るい雰囲気が出るようにと思い、『子どもとタンポポ』の壁画をみなさまに作ってもらいました。



小規模では、新型コロナウイルス感染症の影響により、ご利用者様より「外出ができなくて、つらい。」「運動不足になっている。」との声がよく聞かれます。小規模では、焼き肉弁当や握り寿司等を注文して素敵な音楽を聴きながら、お食事をしていただく外出気分を楽しんでいただいたり、毎日「機能改善運動」や「転倒予防運動」等、集団・個別体操を組み合わせて運動不足の解消を行なって

おり、「心身ともに元気になってきたわ」との声も聞かれ、喜んでいただいております。

今後も、感染予防に努めながら、今までの生活の継続ができるよう支援させていただきます。



日中暖かい日差しもあり、春めいた気候になってきました。デイケアでは季節の行事を行っています。

「新年会」

スタッフによる様々な出し物を行い、白玉ぜんざいを作り楽しんでいただきました。



「喫茶」 コーヒーなど数種類のメニューがあり、楽しんでいただける時間の提供を行っています。



「節分」

鬼へ紅白玉投げを行い、1年の健康と幸福を願いました。



カロスでは徹底した 感染症対策をおこなっています

定期的な消毒、換気に加え、各所に飛沫感染予防対策としてアクリル板を設置し、実施できる範囲内でご利用者様に日々、レクリエーションやお食事などを楽しんでいただいております。



こんにちは。リハビリテーション室です。 握力は意外なバロメーター（指標）になります！

福岡県のとある市町村で59年間にわたって健康診断と体力測定を続け、蓄積された膨大なデータを解析した結果、握力が弱い人たちは、平均値の人たちより病気になるリスクが高くなってしまう傾向があるとの報告が最近発表されました。

握力は腕のごく一部の筋肉の強さを表しているだけのはずなのに、いったいなぜ健康状態と関りがあるのか？生活習慣病をはじめとする様々な病気を引き起こす全身筋肉量の低下を引き起こす手がかりとして、実は「握力」は全身の筋肉量を反映するバロメーター（指標）になりえるのです。

握力だけを鍛えようとしても非常に細い筋肉ばかりでなかなか効果が出にくいとされていますが、全身の大きな筋肉を継続して動かすと体内で筋肉をどんどん大きくする物質が作られます。こうした物質がたくさん出でていないと握力だけ単独で鍛えるのは難しく握力は上がりにくくなります。

これらのことから、日頃から握力を計ることで全身の筋肉を動かしているかどうかを推し量ることができる、つまり全身の筋肉量を反映できることで様々な病気のリスクを予測することに繋がっているのではないか、と考えられています。

ある大学の研究では、体力が平均以下だった高齢者の方々に向けて、全身運動等を数種類、3か月間指導したところ、体力測定の数値が向上し、同時に握力も向上しました。

これらの結果も踏まえ、特に高齢者の方は、軽いスクワットやウォーキングなど、痛みを伴わない運動からはじめ、徐々に強めの運動を行うことが推奨されています。



介護でお困りの方、カロスへご相談ください



- 介護老人保健施設
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護
- グループホーム
- 小規模多機能型介護施設
- 居宅介護

〒590-0136 大阪府堺市南区美木多上 2308-1
TEL: 072-297-1102 FAX: 072-297-5093
<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