

ケアハウス山科

3月号

だより

Vol.
301
2024.03

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。季節の変わり目。

体調には気をつけ、穏やかにすごしましょう。



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

3/3
(日)

桃の節句『ひな祭り』



- ◎ まぐろ漬け丼
- ◎ 茶碗蒸し
- ◎ 蛤のすまし汁
- ◎ フルーツ
- ◎ ひなあられ



3月3日は『ひな祭り』

昼食には、ひな祭り特別メニューを召し上がっていただきました！
ひな祭りのお祝いに。
春を感じていただけるようお願いを込めて。

ゆっくりと訪れる、春の宴のお祝いを。



パタカラ 体操

『パタカラ体操』

パタカラ体操とは…
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、口や舌を動かし食べたり飲んだりする機能の維持向上がはかれる体操です。唾液の分泌を良くしたり、誤嚥を防ぐことができます。

口を大きく動かしてハッキリと発音することがポイントです。

口の大きさを意識して発音！

舌を上あごにつけて強く！

舌を丸めるように発音！

『パタカラ体操』

日々のお食事を美味しく食べていただけるように…と、パタカラ体操のポスターを掲示板にて公開中！

- ① 飲み込むチカラが落ちて飲み込みにくい
- ② むせてしまつて誤嚥性肺炎になる

それらを未然に防ぐためにも、
「パ・タ・カ・ラ」と発音するだけで簡単にできる口の体操となります。
ぜひ、皆さん取り組んでみてくださいね～

今月の予定

3

- ◆3/11（月）『シェイクアウト訓練』
- ◆3/16（土）『大規模エレベーター点検』
- ◆3/25（月）『誕生者を祝う会』



来月の予定

4

- ◆4/ 7（日）『健康診断』（8：30～11：30）
 - ◆4月『誕生者を祝う会』
 - ◆令和6年度『運営懇談会』を行います
 - ◆『お花見散歩』を予定しています
- ※ 開催日など詳細は掲示物にてお知らせいたします



施設からのお知らせ

- ◆『運営懇談会』開催について。次年度（令和6年度）も継続する形で開催いたします。入居者の皆様の日々の生活に潤いあるものとなるよう、これまで以上により良い施設運営となるよう、皆様のご意見をお聞かせください。生活面での困りごとや、食事面でのご意見など、些細なことでも何でも結構です。広く皆様のお声をお聞かせくださると幸いです。開催日など詳細決定次第、掲示物にてお知らせいたします。
- ◆『誕生者を祝う会』これまでは、毎月25日に開催していましたが、次年度4月からは、開催日程が毎月変更となります。これは、なるべく多くの誕生者の方に参加していただきたい！という思いから、なるべく参加していただきやすい日程で調整を行うことが目的となります。詳細決定次第、皆様にお伝えいたします。新しいカタチとなる『誕生者を祝う会』。お祝いされる方も参加される方も…お楽しみに♪

お花見散歩

- ◆4月『お花見散歩』を予定しています。暖かい陽気の中、桜を見てゆっくり過ごしませんか？詳細決定次第お知らせいたします。ぜひ、ご参加ください。



新規入居者様募集中!!

ケアハウス山科では、新規入居者様を大募集しています！お友達やお知り合いの方など、当施設にご興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。自然豊かな景観のもと、楽しく、穏やかに暮らしてみませんか？

施設見学も随時受付中！

ご連絡をおまちしています。



公式 LINE アカウント



Instagram



ホームページ

来月、4月7日（日）に健康診断があります。実は私は『検査結果が悪くないか…』と、毎年不安になったりします。

さて、1月に受けた市老協の研修で「栄養士が知っておきたい血液検査の基本」という講義がありました。これまでは、低栄養状態の把握はアルブミン値で判断すると思っておりましたが、今回の研修で、コニユート法（アルブミン値・総コレステロール・総リンパ球数をスコア化したもの）を用いる事で、より詳しい栄養状態がわかる事が学べました。また、血液検査のどの項目が、どのような病気に関係するののかも学ぶ事ができました。

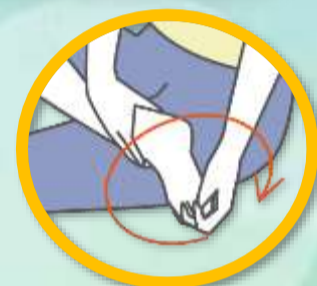


ケアハウス山科では職員が様々な研修を受け、入居者の皆様が健康に暮らせていけるお手伝いをさせていただいています。これからも、学ぶことを忘れず努めて参ります。



～むくみ予防と転倒予防～

『歩行に重要な足首ストレッチ』



『樹は根から枯れ、人は脚から衰える』中国の古代医学書に記されている言葉で、東洋医学では広く使われている言葉だそう。また、『1時間座り続けると寿命が22分短くなる』という研究もあるそうです。そこで、今回のテーマは足や足首についてのお話。

足首は地面に最も近い関節であり、全体重を支える重要な部分。膝や股関節よりも細く、怪我をしやすいという特徴があります。加齢や運動不足により硬くなってしまいます。足首はとても複雑な関節で、骨・靭帯・腱そして筋肉を張り巡らせてできています。体重を支えつつ、体を動かすことができるほど強い関節で、複雑かつ様々な動きがあり、これらが複合的に動くことで重心をコントロールしています。動きが悪くなると、全ての動きに影響するため、動きに固さを感じてくると注意が必要だそう。適度な運動と柔らかくするストレッチが大切になります。

足首の運動（ストレッチ）効果は、柔軟性の改善による怪我の予防と浮腫み（むくみ）の改善に繋がり、姿勢を維持する際に重要な役割を持っていて転倒予防にも効果があります。また、足首をコントロールしている「ふくらはぎ」は、第二の心臓とも呼ばれる程大切な筋肉であり、『かかとの上げ下げ』などの運動やストレッチをすることで血液の循環を良くし、浮腫（むくみ）や冷え性などの改善にも繋がります。

簡単に取り組める運動としては、床に座っていてもできる『足首回しストレッチ』あぐらの体勢に座って片方の足を膝の上に置き、足の指の間に手の指を入れてしっかりと持ち、足首を多方向に回すように動かします。時計回り・反時計回りと何度か動かす。これなら、座ったままできますし、テレビを観ながらなど、隙間時間にも取り組むことができますよね♪近日中に、足のストレッチ記事を写真付きで掲示板にて紹介する予定です。ご興味のある方は、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか？