

ふれあい通信

2022年
(令和4年) 冬号
第125号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522
明石市野々上3丁目15-19 Fax(078)927-1517



迎春
ご利用者様と一緒に作った作品です

あけましておめでとうございます。

昨年の休業期間中には大変ご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

本年は、感染症対策により一層の注意を払いながら気持ちも新たに組み立ててまいります。

当施設は、「家がいちばん」という基本方針を基に、「できない」を「できる」に変えていくリハビリを目標にしています。「できる」ことを私達と一緒に探しながら、心地よい場所、安心できる場所の提供を心がけています。

本年もどうぞご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

ふれあい運動会 10月24日～26日



選手宣誓!!



綱送り 赤白、どちらが早く送れるかな？



風船バレー



玉入れ



勝利チーム
バンザ〜イ♪
バンザ〜イ!!

クリスマス会 12月19日～21日



ビンゴ大会!!



素敵な景品
プレゼントが当たりました!!



ご利用の方々へ、お年賀
今年もいい年でありますように

デイケア リハビリ室だより



気を付けたい、感染症予防とフレイル予防



寒くなり感染症のリスクが高まってきました。ここ数年は感染症対策が最優先され運動や外出の機会が少なくなった方も多いと思います。今回は感染症予防とフレイル予防についてのお話です。

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。フレイルは少しの努力で予防することができます。フレイルに陥っても回復できるので生活習慣を見直してみましょう！



①水分補給

日頃よりこまめな水分補給は欠かせません。



脱水の状態は自分では気づきにくいので、朝起きて目覚めの1杯、寝る前の1杯、トイレに行ったら1杯など、一行動ごとに1～2杯の水分を摂るようにしましょう。水分はお水、麦茶などがおすすめです。

加えて、感染症対策として、水分補給の前にはブクブク・ガラガラうがいをしましょう。



【フレイルを予防する食事のポイント】

たんぱく質をプラスワン！



②食事

また、食事は健康維持の基本です。特に高齢者はたんぱく質が不足しがち。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は、体重50kgの人は50～60g/日が目安となります。3度の食事にタンパク質をプラスワン！

新型コロナウイルスの症状として、味がしない、においがしないなども報告されています。味覚や嗅覚に異常を感じたらかかりつけ医に相談してみましょう。

③運動

外出を長く控えてしまうと、体力や筋力の低下が心配です。予防のためにも、簡単な運動を習慣化しませんか。ラジオ体操がおすすめです。座ってできる体操やひとりでもできることを見つけて、毎日続けましょう。

口周りの筋肉の衰え「オーラルフレイル」も気になります。そこで、大きく口を動かして、「パ・タ・カ・ラ」と10回発音するパタカラ体操を行いましょう。お口周りや舌の筋肉が鍛えられ、誤嚥（ごえん）予防にも効果的です。

【パタカラ体操】

パ

口唇を閉じる



タ

口蓋に舌先をつける



カ

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ

巻き舌にして口蓋に押し当てる



スタッフ紹介

当所のスタッフを紹介させていただきます。
皆さん宜しくお願い致します。



末澤 真紀子

☆職種 介護福祉士

☆出身地 徳島県

11月より入職しました。

利用者様に笑顔で過ごして頂ける様、
自分自身も楽しく仕事をしていこうと思っ
ています。よろしくお願い致します。

今回のまわしよみ新聞 10月号

ヤクルト9度目の優勝 再び黄金期へ!!



NO. 1



NO. 2



11月号

KINGカズ 5年ぶりのゴール



NO. 1



NO. 2

12月号



ブラボー ブラボー
ワールドカップ



NO. 1