

日に日に秋が深まってきておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、夏の間、ホーム内では特に体調を崩される方もなく、皆様お元気に過ごされました。9月に新型コロナワクチンの予防接種4回目を終えられ、発熱者なく経過しています。世間では、感染者数も減ってきて、コロナ禍前の日常が少しずつ戻ってきているように思いますが、施設としても外出、社会参加、そして何より、直接お顔をみての御家族との交流を、再開させたい想いでいっぱいです。入居者様にも我慢の多い期間を過ごして頂き、たくさんのご理解とご協力のもと運営をさせて頂いておりますが、安全安心な生活を維持できるよう、感染員会を中心に慎重に体制作りを行いながら、ご支援させて頂きたいと思っております。

コロナ禍で、街中や人込みとなるスーパー、公民館などへの外出のお手伝いはまだ控えているところですが、ホーム内で季節を感じられる様に工夫し、様々なイベントを企画しています。8月は納涼会、中秋の名月にはお団子を作ってのお月見会、9月は敬老祝賀会を行いました。皆様レクリエーションにはしっかり楽しんで下さり、ゲームでは椅子から転がり落ちるのではと思うほど夢中になる姿が印象的です。そしてやはり何より、軽食やお食事には目をキラキラされるよう思います。毎回、各スタッフで意見を持ち寄り行事企画を行っていますが、皆様お口いっぱい「おいしい、おいしい」と言って下さると、スタッフも嬉しくなります。

ホームの中のご様子としては、午前11時頃に行うラジオ体操に、ほぼ毎日、全員の方が参加して下さり、よく身体を動かされています。ラジオ体操の後に行う脳トレ(レク)では、特に諺について皆様本当に良くご存知で、感心させられるばかりです。言葉探しゲームでは、苦戦する姿も多いのですが、うーんうーんと考えてから閃いた時の表情は、とっても嬉しそうです。家事活動においても、入居者様同士で〇〇しようか?〇〇のほうがいいんじゃない?心配しなくて大丈夫よ。などと声を掛け合うお姿がございます。穏やかな空気が毎日流れているように思います。

最後に職員についてですが、これまで介護リーダーをさせて頂いていた大津が、先日無事に女の子を出産し、この度退職する事となりました。大きなお腹を見て、「からだ大事にするのよ」と気遣って下さる様子を見て、あたたかい気持ちになりました。職員が数名入れ替わり、現在当ホームでは、男性スタッフの方が多くなっています。スタッフそれぞれの個性があり、レクリエーションひとつにしても色が違って面白いなと思います。冗談も飛び交い、さらに明るいホームとなっています。お写真で少しでも、ホームの雰囲気が伝わればと思います。 令和4年10月 K・S



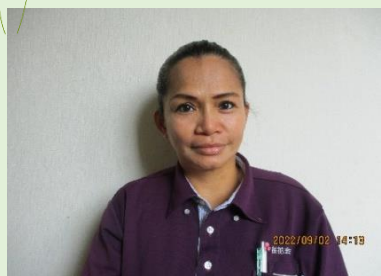
新入居のお知らせ



K 様
よろしくお願ひ致します!



新職員のお知らせ



介護職員



介護職員



お誕生日おめでとうございます!

H 様 ★★



踊りを披露して
下さいました!



納涼会



おいしいわ~



敬老祝賀会



介護美容ボランティア 受け入れ



お月見団子づくり



日頃の様子



ニューサポコラム 第8回目



「食欲の秋だからこそ肥満予防を」

夏の暑さも徐々に落ち着き、寒暖差が激しい季節となってきました。これから「食欲の秋」がやってきます。たっぷり脂の乗った魚料理や、つつい温かいものを食べ過ぎてしまうことはありませんか？

そこで気をつけなければいけないのは、「肥満」にならないようにすることです！肥満は高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になります。言い換えると、肥満に基づいて起こる生活習慣病は肥満を解消、軽減させることで、生活習慣病にかかるリスクが大幅に軽減されるということです。

まずは、肥満にならない為に現在の食生活を見直してみてください。食事は適正な量を摂っていても、栄養バランスが偏っては望ましい食事とはいえません。脂っこいものや甘いものを控え、野菜や海藻類など低エネルギーのものを積極的に取りましょう。特に食物繊維の多い、緑黄色野菜や根野菜などは腸内で水分を含むと膨らみ、満腹感を得やすくなるので量をたくさん食べすぎてしまう方はオススメです。また、食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでは約20分かかると言われています。よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎの防止にも繋がります。

そして、肥満を解消させる為には運動で余分な脂肪を燃焼させることが大事となってきます。「運動の秋」とも言われ代謝が高まり運動の効果が大きい時期とも言われております。効率よく脂肪を燃焼させるのはウォーキングなどの有酸素運動とされており、歩くのが難しい方は椅子に座って腕を大きく振りながら足踏みをするだけでも有酸素運動となりますので、小分けでも良いので1日10分以上の足踏み運動をしましょう！運動は有酸素運動だけではなく、筋肉をつけるような運動（筋トレ）も一緒に行うことが必要です。筋肉の量が増えると、基礎代謝量といって基本的なエネルギー消費量が多くなり、脂肪が付きにくいカラダを作ることができます。食事を減らすだけでは肥満対策としては間違えなので、筋肉の材料になる肉や魚、大豆製品などのタンパク質は積極的に摂取しましょう。運動では特に大きな筋肉から鍛えることが効率よく基礎代謝量を上げることができるので、スクワットなどで太ももやお尻にある大きな筋肉から鍛えていきましょう。

皆さん、肥満に気を付けながら「食欲の秋」を過ごしましょう！ 株式会社 ニューサポート様より

