



ライフケア大手門 ぐるーぷほーむ通信



令和5年10月



福岡では真夏日が観測史上最多を記録するなど今年は厳しい残暑が長引きましたが、ようやく秋の涼しさを感じる季節となりました。皆様いかがおすごしでしょうか。

新型コロナウイルスが5類移行となり、感染者数のニュースなどはきかれなくなり表立った危機感は薄まっておりましたが、インフルエンザの流行も多くきかれるようになりました。五類移行後も、感染の危険性はなくなったわけでもなく、高齢者施設では特に、気を緩める事が出来ない状況は続いています。そんななかでも、暑い夏が終わることにより、外出など外で行える活動も今後多く可能になるのではないかと考えております。ただ活動を控えるだけではなく、ご入居者の安心安全を確保しながら、充実した毎日を送ることができるよう支援させていただきたいと考えております。

8月号に掲載しておりました【大手門保育所園児の訪問】においては、月1回の定期訪問となり、8/24と9/28に訪問いただきました。可愛いお遊戯を拝見し、沢山の笑顔と元気を園児たちからもらいました。地域の人や子どもを迎え入れるばかりではなく、【ふれあいサロン簀子】や【簀子カフェ】への参加再開、【ご入居者との買い物】を実施するなど、こちらからも積極的に活動を求めていきたいと考えております。あわせて、季節を感じることでできる活動をより多く行いたいとも考えております。季節を楽しめる時期を迎え、ご家族の方にも是非ご協力いただき、一緒に施設周辺の散歩等に連れ出して頂いただけますと幸いです。現在、外出につきましては、月に2回、それぞれ1時間可能とさせていただいております。

この二カ月の主だったイベントとしては、2つありました。まず、9/17には毎年恒例としております【敬老祝賀会】を開催しました。コロナ禍では、規模を縮小しご入居者のみで行って参りましたが、今回は4年ぶりにご家族・地域関係者の方々にお声掛けすることができ、共に祝い楽しむことが出来たのではないかと思います。完全に以前のように戻ったわけではありませんが、感染対策に配慮しながら祝辞、ご入居者と家族・関係者で協力してのゲーム、職員による余興などを行うことができました。お食事では、ご入居者のリクエストに応えた内容でバイキング形式としました。祝賀会にご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

9/23には、認知症啓発イベントである【RUN伴+（らんともぷらす）】が福岡市でも開催され、協力施設として参加しました。認知症のイメージカラーであるオレンジ色を身にまとい、中央区の街を練り歩いてきた支援者・地域の方々と、1階の地域交流センターで中央区のゴール地点として受け入れました。認知症の当事者であるホームの全入居者と他フロアからも参加してもらい、ご入居者1名を代表者として、地域に住まうお孫さんと一緒にゴールテープをきって頂くことができました。全国規模のこのイベントは、今年福岡市でもコロナ禍後久しぶりの開催であり、「リスタート」というテーマで開催されました。認知症700万人時代と言われる時代、支援される側ばかりになりがちな当事者の方々（ご入居者の皆様）とちからを合わせて地域貢献できたのではと振り返ります。今後も、活気あるホームの運営を目指す日々のなかで、新しい事やワクワクすることにもチャレンジしながら、ご入居者の生活が一層充実したものとなるよう、日々支援を行って参りたいと考えております。

（※ラン伴とは地域の住民や企業、商店などが、認知症を生きる本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら走る、まちづくり・啓発イベントである。認知症があってもなくても暮らしやすい街づくりを応援。）

令和5年10月 介護職員 Y・H

新スタッフの お知らせ

9月1日より

介護職員1名が入職しました。



よろしくお願いします！

大手門保育園が 来設してくれました！



からふる港保育園より 敬老のお祝いを頂きました！



認知症啓発イベントラン伴+



敬老祝賀会



納涼レクリエーション



お誕生日会



日頃の様子



ニューサポコラム 第15回

「寒さに身体を慣らす＝寒冷順化」

最近朝と晩が冷え込むようになり、日中はまだ暑いですがこれからの季節どんどん寒くなってきます。身体の熱は代謝によってエネルギーが消費される時に生み出されており、最低限必要な器官を動かす際に発生するエネルギーが「基礎代謝」と呼ばれます。その基礎代謝のうち約1/3はなんと筋肉が占めています。その為、筋肉量が少ない人ほど基礎代謝が低くなり熱を産生できない＝寒さに弱い身体になります!! 筋肉量が少ない人は寒さに弱いだけではなく、エネルギーを消費しにくい身体になるので太りやすくなります...寒さに負けない身体、太りやすい身体にならない為にもやはり運動が必要です!! 効率的に基礎代謝を上げる為に、お尻や太もものように身体の中でも大きい筋肉をまずはつけていきましょう。お尻や太ももの運動は、①スクワットや②膝伸ばし運動などがありますので寒くなる前に筋肉量を上げておきましょう!

株式会社New Support様より