

湖の波のたより 令和3年 秋号

小規模多機能型居宅介護
〒520-2115
大津市新免2丁目6-13
Tel. 077-549-2271
fax 077-549-2329
<http://www.grouphome.jp/>
編集: 中尾 柳田 蔵本

徐々に暑さが和らぎ、秋らしく朝晩は肌寒い日が増えてきましたね。

秋といえば何を連想されるでしょうか?・・・紅葉行楽、秋の味覚、芸術鑑賞や読書。他にもたくさんございますが今回のトピックは「スポーツの秋」と、いう事で運動に関する事を取り上げたいと思いました。

記憶に新しい東京オリンピックの影響や、コロナ禍中という事もあってか、ウォーキングやランニングをされている方を良く見かけるようになったのですがこの習慣的な運動が健康に与える効果に関して最近注目されている言葉がありますのでご紹介致します。

高齢者が要介護の状態になってしまいうりスクとして、「フレイル」という状態が注目されるようになり、昨年4月から「フレイル健診」が開始しました。健診は75歳以上の後期高齢者が対象となり市区町村の自治体から受診券や案内が届き指定医療機関で受ける事が出来ます。

加齢や疾患によって筋肉量が減少し筋力低下する事を「サルコペニア」と言います。

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」や「サルコペニア」に気をつけながらフレイルを予防しましょう。

フレイルとは、身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態です。健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中の段階を指します。

フレイルのなかでも運動する為の体の仕組みに何らかの衰えが出てきている状態を「ロコモ」と言います。

七夕集会 **利用者様の様子** イベント報告



職員によるマジックや踊りをご覧になりました。うなぎ丼やお寿司、季節の甘味を召し上がってもらい猛暑とコロナで中々外出が困難ですが、明るい気分と季節感を感じて頂きたく、七夕にあわせイベントを行いました。

祭 **夏祭り**



色とりどりの提灯で飾り付け、ハッピーをまとお祭りの雰囲気を出し。湖の波夏祭りを開催しました。屋台風には焼きそば、たこ焼きにラムネ、おでんをご用意。その後のゲームコーナーでは輪投げや、だるまおとしを行って楽しんで頂きました。

敬老会



9月の敬老の日には職員による琴演奏やフラダンス、どじょうすくい等を上演しました。利用者様の「楽しませてもらった。」の言葉をたくさん頂けたことが本当に良かったです。もし「どじょうすくい」の出張公演をご希望がありましたらお声掛け下さい♡