

リハビリ通信（秋の特別拡大号）(VOL.6)

理学療法士 / 山崎 悠

健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく!!

近年、日本の平均寿命は延び、世界でも有数の超高齢化社会となりました。

しかし、それは平均寿命の話であり、**健康寿命**はどうなのでしょう？

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間の事です。

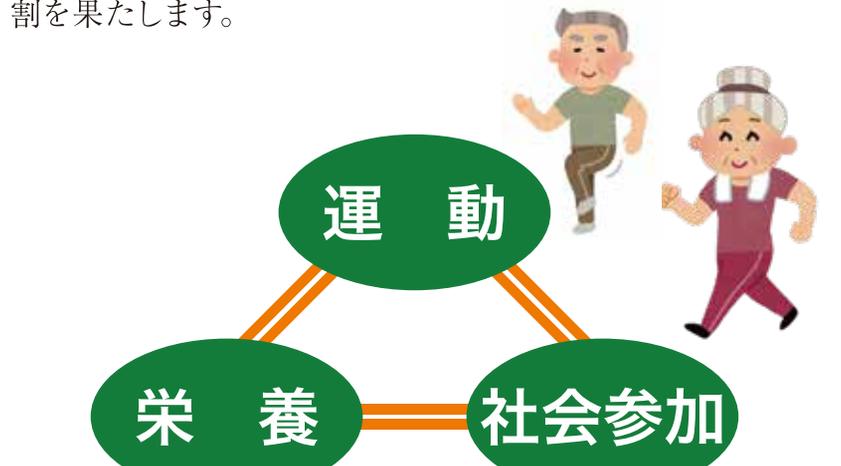
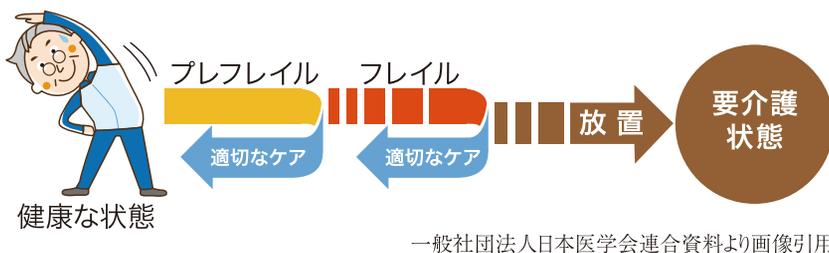
そこで今、自分の身体の状態を知り対策を行う事が重要です。

▶ どう対策したらいいの!?

フレイルの構成要素は様々ですが、運動と栄養は欠かせません。この他にも心身の健康の為に社会参加も重要な役割を果たします。

▶ フレイルって知っていますか?

最近よく聞く、フレイルって皆さんご存じでしょうか？
フレイル(Frailty)とは虚弱・老衰といった言葉の意味を持ち、高齢者における筋力低下や低栄養などで心身の機能が低下した状態をいいます。健康と要介護状態の間のような段階で多くの人がフレイル段階を経て介護が必要な状態になっていきます。要介護状態になるリスクが高い一方で、適切な介入によって健康な状態への改善が期待されます。



口腔機能 栄養を取るには口の機能も大切!



※ひとつの要素だけでなくそれぞれがうまくバランスを取り、生活に取り入れていくことが大切です。

▶ フレイルチェックをしてみよう

- 半年で2kg以上体重が減った (意図せずに)
- 握る力 (握力) が弱くなった
- わけもなく疲れたような感じがする (ここ2週間)
- 歩くのが遅くなった
- 軽い運動や体操・スポーツを週に1回もしていない

**3項目以上当てはまったら
フレイル!!**

改訂日本版フレイル基準を参考に再編

▶ 運動について

今回、運動の秋 (10月13日はスポーツの秋) ということで、コスモス苑リハビリスタッフが自宅で出来る簡単な運動メニューを作りました!!

7分程度と短く、気軽に誰でも簡単にできる内容となっています!!

動画を見ながら1日2回を目安にやってみてください
感想をリハビリスタッフまでお聞かせくださるとうれしいです。

こちらのQRコードを読み取ってください▶

※やり方がわからない場合は
コスモス苑スタッフまで!!



料金表

お試し体験随時受付中! お気軽お問い合わせください!

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	食事代/宿泊代
コスモス苑 ※1・2	月額 2,541円	月額 4,747円	日額 828円	日額 977円	日額 1,119円	日額 1,289円	日額 1,455円	昼食 589円
たんぽぽ苑 ※1・3	月額 2,260円	月額 4,329円	日額 930円	日額 1,064円	日額 1,200円	日額 1,335円	日額 1,469円	昼食 686円
あじさい苑	月額 5,328円	月額 9,365円	月額 13,365円	月額 18,989円	月額 26,998円	月額 29,655円	月額 32,556円	朝食 396円/昼食 666円 夕食 726円/宿泊代 1,900円

※ 上記金額は負担割合が1割の方のケースです。詳細は各苑へお問い合わせください。
※2. 上記料金には、食事代、入浴代、リハビリマネジメント加算、科学的介護推進体制加算は含まれておりません。

※1. 上記金額は9:00から15:00まで6時間サービスを利用した場合の金額です。
※3. 上記料金には、食事代、入浴代、生活機能向上連携加算は含まれておりません。

コスモス苑



9月18・19日の両日にわたり、コスモス苑の敬老会を開催しました。みんなで敬老の日にちなんだ〇×クイズをして、とても盛り上がりました。

また、7名の方に賀寿表彰をおこないました。

最後はちょっと贅沢なおやつを皆さんで美味しくいただきました。



たんぽぽ苑



去る8月22日に『白玉入りあんみつ』作りに挑戦しました。

白玉粉と豆腐でビー玉大の団子を作り、寒天とフルーツを盛り合わせて完成です。

いつもの手際よさで手順をこなし、とても上手にできました。最後はみんなで美味しくいただきました。



又、11月に開催される和歌山県社会福祉協議会主催の『令和7年度ふれあい作品展』に向けてみんなで作品作りに励んでいます。次号で紹介したいと思います。



季節のレシピ通信 (VOL.5) 管理栄養士：伊藤

～秋の味覚～

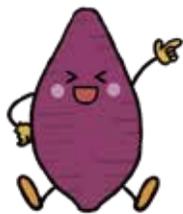
さつまいものスイートポテト

さつまいもは秋が旬で栄養価も高い食材です。食物繊維が豊富で、ビタミンC、カリウムなどのビタミンやミネラルが多く含まれています。乾燥や低温に弱いので、新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所で保存しましょう。



【材料】 (約10個分)

- さつまいも・・・中1本 (250g)
- グラニュー糖・・・16g
- 卵黄・・・2/3個
- 生クリーム・・・大さじ2 (30ml)
- バター・・・10g
- 卵黄(つや出し)・・・1/3個



【作り方】

1. さつまいもは皮をむき1cmの輪切りにして5分ほど水にさらす。
2. オーブンを200℃に予熱する。バターは室温で柔らかくしておく。
3. 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水をいれ、やわらかくなるまで中火で煮る。
4. 水を切ってボウルに移し、温かいうちにさつまいもをマッシャーなどでつぶす。(よりなめらかにしたい場合は裏ごしする) 砂糖、卵黄、生クリーム、バターを入れて混ぜる。
5. 俵型に成型し、クッキングペーパーをしいた上に並べて表面につや出し用の卵黄を塗る。予熱したオーブンで20分程度焼く。

あじさい苑

9月15日敬老の日に昨年に引き続き、いつもよりちょっと豪華なお弁当を注文し、皆で長寿のお祝いをしながら美味しくお弁当を頂きました。

皆さんとても満足できた様でした。



編集後記

秋の風が心地よく感じられる季節となりました。9月には、近隣の中学校から2年生たちが職業体験に来てくれました。初めは緊張していた様子でしたが、利用者の方々と会話をしたり、レクリエーションに参加するうちに、明るい笑顔が見られるようになりました。

利用者の方々も若い世代との交流を楽しんでくださり、施設内に温かな空気が流れました。

この体験が生徒さんの将来を考えるきっかけになれば嬉しく思います。季節の変わり目ですので、どうぞご自愛ください。

紀泉の里マネージャー 宮井伴起

※掲載している写真はあらかじめお一人おひとりに同意をとっております。