

広報紙

# 老健まんだ

令和7年7月号 Vol.92/奇数月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0038 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

8月1日（金）から  
面会時間が変わります。

面会時間：30分間まで  
面会人数：3人まで（親族、中学生以上）  
面会曜日：月曜日～土曜日  
※日曜、祝日は面会できません。  
面会時間：午前10時～11時30分  
午後2時～4時

## 感染予防のため

- ◎ 面会中は、飲食はご遠慮ください。
- ◎ 面会には、マスクを着用ください。
- ◎ 面会時間をお守りください。
- ◎ 体温37.5度以上の方は面会できません。

## 「転ばぬ先の杖」は、あなたらしい生活の中に

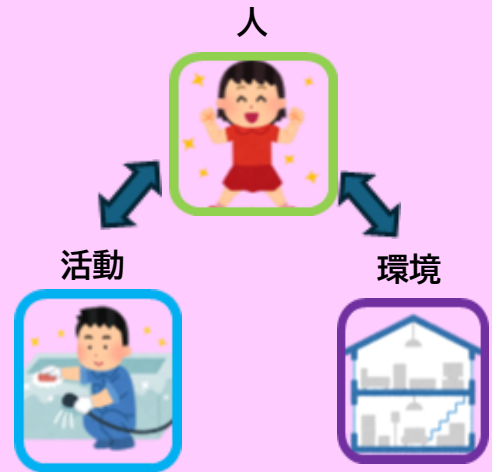
「健康で元気に過ごしたい」という願い、誰もが持っていますよね。でも、その願いを脅かす意外な落とし穴が「転倒」です。転倒は単なるアクシデントではなく、その後の生活に大きな影響を与えることも……。



### 転倒の要因

転倒の要因を考えると足腰などの「身体」が浮かぶと思います。

実際には「人（心と体）」、「活動（生活動作）」と「環境（生活環境）」の3つが絡み合っけて転倒のリスクが決まるのです。



## 転倒予防のヒント

あなたの体と心を整える

軽い散歩で気分転換  
体操で全身ストレッチ  
注意力と判断力を養う

いつもの活動を「安全」に

物の持ち方を見直す  
急がず行動し注意する  
座って作業を行う

「安全」な環境作り

明るい照明で足元確認  
段差なくしつまづき防止  
公民館で健康講座

## つつじリビングでアイス



7月7日(月)につつじリビングでアイスクリームをみんなで食べました。梅雨が明け毎日暑い日が続いており、皆様冷たいものを食べるととても喜んでおられました。アイスクリームはバニラ味のアイスクリームにみかんの缶詰とバナナをトッピングしたものを提供しました。

「ごちそうだったわ」、「冷たくていいわ」と感想を話されたり、「今日は何かね?」と驚きの声を上げられる利用者様もおられました。まだまだ夏は始まったばかり、これからも暑い日が続きますがみんなで暑さに負けないよう夏を乗り越えていきたいと思えます。



## ～暑い夏にむけて～

気温が高い日が多くなってきましたね。今年の夏も暑い日が続きそうですが、栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気に乗り切りましょう!



### ◎夏が旬の食材

**きゅうり**・・・カリウムを多く含み、高血圧予防・むくみ改善の効果が期待できます。



**トマト**・・・赤い色素成分であるリコピンや、β-カロテン・ビタミンC・Eなど、抗酸化作用のある成分が豊富。疲労回復、美肌効果が期待できます。



**ゴーヤ**・・・独特の苦みはモモルデシンという成分で食欲増進効果があります。ビタミンCやカリウムも豊富で、夏バテの予防に効果的です。



**なす**・・・皮に含まれる色素成分のナスニンには抗酸化作用があり、老化予防・眼精疲労の回復にも役立ちます。



### ◎水分補給も忘れずに

飲み物からとる水分の量は、1日あたり1.2～1.5Lを目安に。気づかないうちに熱中症や脱水を引き起こす恐れがあるので、のどが渴いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。

就寝中も水分は失われます。寝る前に水分を摂るようにしましょう。



## 家庭菜園とリハビリ

家庭菜園をすると、土に触れながら体を動かし、筋力や柔軟性が向上します。

植物を育てることで脳が活性化され、自然の中でリラックスできるのも魅力です。

家族や仲間と協力しながら楽しめば、交流も深まり、孤独感も軽減されるでしょう。

収穫の喜びを味わいながら食事を楽しめば、暮らしの質が向上し、リハビリにも役立ちます。あなたはどんな作物を育てていますか?



### 行事予定(9月)

- ◆ お楽しみおやつの日  
9月25日(木) 午後2時30分から
- ◆ 理美容(ハッピー号)  
9月29日(月) 終日
- ◆ レクリエーションクラブ  
9月随時

### 行事予定(8月)

- ◆ まんだ夏祭り  
8月24日(日)
- ◆ 理美容(ハッピー号)  
8月25日(月) 終日
- ◆ お楽しみおやつの日  
8月28日(木) 午後2時30分から