

広報紙

老健まんだ

令和7年11月号 Vol. 94 / 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
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
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
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL 0853-63-5610)

リハビリ機器のご紹介 ～ ボール～

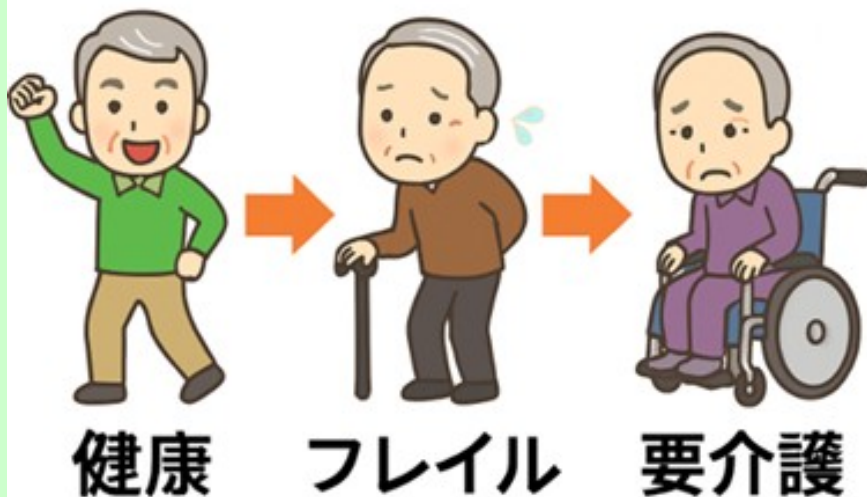
リハビリ室には大小様々なボールが置いてあり、リハビリでの筋力訓練として使用しています。足の間にボールを挟んだ大腿部の内側の筋力を鍛えたり、小さなボールは手で握って握力を鍛えるなどに使用しています。硬さも様々なので、その方の能力に合わせて使用しています。また、対面でのボール投げは上下肢の筋力向上やバランス能力の向上、空間認知能力の向上などにも役立っています。



「フレイル」「プレ・フレイル」って、知っていますか？

近年、フレイルという言葉をよく耳にします。フレイルは『年をとることで心と体の元気の余力が少なくなり、小さなきっかけで途端に調子を崩しやすくなる状態』です。病気や寝たきりの一歩手前のことが多く、早く気づいて対処すれば回復しやすいという特徴があります。

フレイルは、筋力や体力が落ちたり、食事がうまくとれなかったり、気分の落ち込みがあったりすると活動が減り、体力を落とします。これらが互いに影響し合って悪くなっていきます。



最近、〈体重が減った。〉・〈食欲が落ちた。〉〈疲れやすくなり外出が減った。〉〈歩く速度が遅くなった。〉〈つまずきやすくなった。〉〈握力が弱くなったと感じる。〉〈趣味や人付き合いが減って気分が沈む。〉こんな変化があったら要注意です。これらがいくつか当てはまる場合は「プレ・フレイル」かもしれません。プレ・フレイルは『早めの対処』が効果的です。

ご家庭でできる対策として、運動や食事、交流などがあります。

- 運動は、椅子から立ち上がり運動や、つま先立ち運動、軽い散歩など、**継続する**ようにします。
- 食事は、**たんぱく質**を意識して、毎食に少しずつ取り入れます。摂り切れないときは間食で補うようにします。水分もしっかりとることを忘れないでください。
- 社会的つながりは、誰かと予定を入れると外出のきっかけになりやすいです。

日常生活で困ることが増えたと感じたときや、転倒した・つまずくことが増えたとき、急に体重が減ったり食べられなくなったときは、まずは専門家に相談してみてください。かかりつけ医や相談員、理学療法士・作業療法士に相談すると、個別の対策を一緒に考えてくれます。

(編集担当 広報委員会)

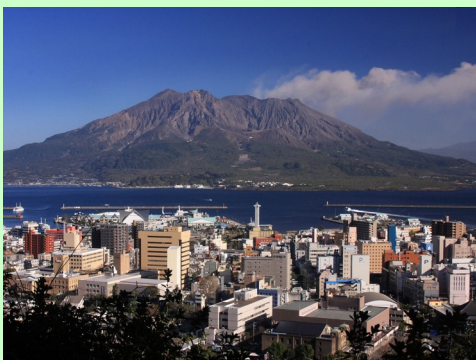
桜島だいこん

9月の中旬、たんぼぼリビングでは初の試みとして、リビング外の畑の一面に桜島大根の種を蒔きました。

9粒蒔いて5粒発芽し、最終的に2株残しました。

温かい土地で栽培されるのでここではどれ程の大きさになるかは分かりませんが、来年春の収穫を楽しみに利用者様とお世話をして行こうと思います。

採れた大根でお味噌汁食べたいな～と思う今日この頃です。



鹿児島県
桜島

冬が旬の食材

もうすぐ12月、気温もぐっと下がり寒い日が続くようになりました。体調を崩さないためにも、栄養たっぷりの旬の食材を食べて冬を乗り切りましょう！！

～冬が旬の野菜の特徴～

①甘い

冬に旬を迎える食材の多くは寒さで凍ってしまわないように細胞に糖分を蓄えます。そのため、冬の食材は糖度が高く、甘くて美味しいという特徴があります。



②体を温める

根菜類には体を温める作用があります。血行を促進するミネラル類が多く含まれています。



③栄養価が高い

ビタミンCが豊富な食材が多く。ビタミンCは体の免疫力を高める働きや疲労回復に効果的です。ビタミンCは水に溶けやすいため煮汁も飲めるような汁ものなどがオススメです。



行事予定 (12月)

◆ 理美容 (ハッピー号)

22日 (月) 終日

◆ クリスマス会 (全館)

24日 (水) 午後2時30分から

◆ お楽しみおやつの日

25日 (木) 午後2時30分から

行事予定 (1月)

◆ 新年会 (各リビングごと) (日程未定)

◆ 新年お雑煮提供

5日 (月) 昼食

◆ 理美容 (ハッピー号)

26日 (月) 終日

◆ お楽しみおやつの日

29日 (木) 午後2時30分から