

# 老健まんだ

令和8年3月号 Vol.96 / 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。



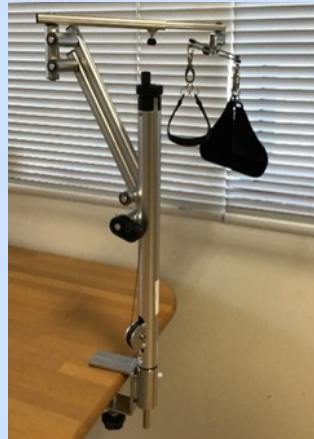
発行元 / 社会福祉法人ほのほの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

## リハビリ用具の紹介

### ～ポータブルスプリングバランサー～

リハビリ室にはポータブルスプリングバランサーという上肢の動きをサポートし、食事や書字などの日常生活動作やリハビリテーションにおいて重要な役割を果たし、上肢の動きを補助するために設計された装具があります。

スプリングの張力を利用して、上肢の重さを軽減し、わずかな力で自由に動かすことが可能になります。



## 季節の変わり目に気をつけたい生活不活発病

### 作業療法士からの健康アドバイス

季節の変わり目は、気温の変化や天候の影響で体調を崩しやすい時期です。雨の日が続いたり、寒暖差が大きかったりすると、外出する機会が減り、家の中で過ごす時間が長くなることがあります。

このような生活が続くと、体を動かす機会が少なくなり、筋力や体力が低下してしまうことがあります。活動量の低下によって心身の機能が弱くなる状態を、生活不活発病といいます。

生活不活発病になると、歩く力が弱くなる、疲れやすくなる、転びやすくなるなどの変化がみられることがあります。また、外出や人との交流が減ることで、気分の落ち込みや意欲の低下につながることもあります。特に高齢者では、少し活動量が減るだけでも体力の低下につながりやすいため注意が必要です。



予防のためには、日常生活の中で体を動かすことが大切です。掃除や洗濯、買い物などの家事も大切な身体活動になります。また、椅子からの立ち座りや室内での足踏みなど、簡単な運動を取り入れることも効果的です。

季節の変わり目こそ、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けましょう。毎日の生活の中で少しずつ活動が続けることが、健康な生活を守る第一歩になります。

#### 生活不活発病を防ぐポイント

- ① 室内でも体を動かす
- ② 家事など生活の中で活動する
- ③ 人との交流を大切に



## お楽しみおやつの日

昨年8月より手作りおやつを毎月提供しています。以前は2か月に一度でしたので心待ちにされていた方もいらっしゃるのではないかと思います。

おやつ日の担当になった職員は作るものを決め、材料の準備などをして当日はその職員を中心にみんなで協力して作っています。

2月はココアシフォンケーキを召し上がっていただきましたので、レシピを紹介します。



### ～ココアシフォンケーキ～

材料（1ホール分） 卵 4個  
砂糖70g（卵白用）+40g（卵黄用） サラダ油 50cc  
水 80cc 薄力粉 80g ベーキングパウダー 5g  
ココア 12g

### 作り方

- ①卵白を泡立て3回に分けて砂糖を加える
- ②卵黄に砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜ、サラダ油と水を加える
- ③②にふるった薄力粉とベーキングパウダーを加える
- ④③に①のメレンゲを1/3ずつ加える（最初はしっかり混ぜ、次はやさしく、最後はさっくり混ぜる）
- ⑤④を型に入れ空気を抜き160℃で35分焼く
- ⑥焼きあがったら取り出し逆さにして冷ます

## リビング行事

1月は行く2月は逃げる3月は去るとあつという間に過ぎてしまいます。

そんな中でも各月毎に季節感を感じる事のできる行事がありますよね。

1月はお正月、2月は節分、施設でも豆まきをし一年の皆様の健康と幸せを願いました。

3月は桃の節句という事で施設の方では桜餅を作りました。

手作りには手作りの良さがあり皆さんで美味しく食べました。



### 行事予定（4月）

◆レクリエーションクラブ

◆お楽しみおやつの日

◆理容（ハッピー号）

### 行事予定（5月）

◆レクリエーションクラブ

◆お楽しみおやつの日

◆理容（ハッピー号）