

広報紙

老健まんだ

令和4年11月号 Vol. 76 / 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)

「老健まんだの歌」が完成し、ホームページにアップ
していますのでご覧ください。

介護老人保健施設まんだホームページ
<https://mandanosato.jp/pages/85/>



～連載～ 生活不活発病予防 ウォーキングについて 2

今回はウォーキングポイントについてお伝えします。

<姿勢>

少し前方（2メートルくらい前）を見るようにすると障害物にも早く気づけます。ただし、時々視線を上げて前方の安全を確認してください。

<歩幅>

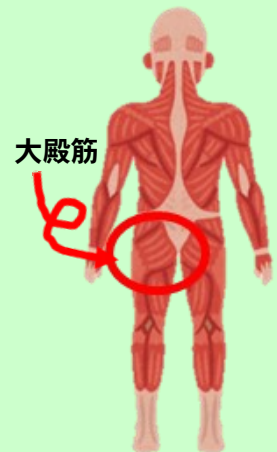
一般的には、自分の身長45～50パーセントが適正と言われていますが、急に無理をして歩幅を広げるのは禁物です。まずは、いつもより一歩（ご自分の握り拳1つ分）大股で歩いてください。もし、腰が痛くなるようでしたら、普通の歩幅に戻してください。

<足の運び>

前の足は、大きく踵から地面につきます。後ろの足は、足の指で地面を蹴るようにしましょう。お尻の筋肉（大殿筋）を意識すると大股で歩けます。

<腕の振り>

肘を直角くらいに曲げて脇をしめ、大きく前後に振ります。そのときに上半身が反らないことに注意しましょう。「歩く」というのは足の筋肉だけを使っていると思いがちですが、腕を大きく振ることにより、全身運動になります。



※注意していただく点

- ①いつもと調子が違うな、と思ったら無理をせずその日は「家の中でもできる運動」に変更しましょう。思いつめることは危険です。
- ②運動は「諸刃の剣」と言われています。正しい方法で運動をおこなわなければ、運動がかえって害になることもあります。
- ③歩くときに心配なときは、歩行器や杖を使ったウォーキングも可能です。
- ④過去1年間に転倒の経験がある高齢者は、転倒したことがない高齢者に比べて、約3～4倍転倒しやすくなると言われています。ウォーキングの際には、ご自身も周りの方も安全に実施できるようご配慮ください。

出典：公益社団法人
日本理学療法士協会



秋の行事



老健まんだでは10月下旬に各階の多床室、ユニットで2年ぶりに運動会を開催しました。

各階で競技内容を考え利用者の皆さん職員も一緒に楽しむことができました。静かな利用者の方も競技が始まると一生懸命動いておられ、普段と違う顔が見られ大変うれしく思いました。写真は1階ユニット運動会の様子です。



食欲の秋

「秋」といえば食欲の秋！10月の献立は栗ご飯・さつまいもご飯・秋刀魚・秋鯖・合わせ柿など、「秋」を感じてもらえるメニュー盛りだくさんでした！10月27日には手作りの「あんこ入りロールケーキ」を喫茶で提供しました♪あんこを使ったおやつは好評で嬉しいです！



あんこ入りロールケーキ



さつまいもご飯

❖今回は10月の献立にも登場した鯖を使った焼き魚を紹介します❖



鯖の磯風味竜田揚げ



【材料(4人分)】

- さば 4人分
- ★生姜(すりおろし) 小さじ1
- ★濃口醤油 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- 片栗粉・青のり・サラダ油、各適量

- ①鯖は骨を抜き、食べやすい大きさに切る
- ②バットもしくは袋に★の調味料を入れ、鯖を1時間程度漬けておく
- ③魚の汁気を軽くきり、片栗粉と青のりを混ぜ合わせ、魚にまぶす
- ④サラダ油で揚げて完成

- 行事予定(12月)**
- ◆書道クラブ(1階パブリックスペース) 8日(木) 午後2時30分から
 - ◆喫茶店(2階パブリックスペース) 22日(木) 午後2時30分から
 - ◆クリスマス会(全館) 未定
 - ◆理美容(ハッピー号) 26日(月) 終日
 - ◆お花同好会 27日(火) 午後2時15分から
 - ◆新年会(全館・各リビングごと) 未定
 - ◆書道クラブ(1階パブリックスペース) 書き初め会 12日(木) 午後2時30分から
 - ◆お花同好会 17日(火) 午後2時15分から
 - ◆理美容(ハッピー号) 23日(月) 終日
 - ◆喫茶店(1階パブリックスペース) 24日(火) 午後2時30分から