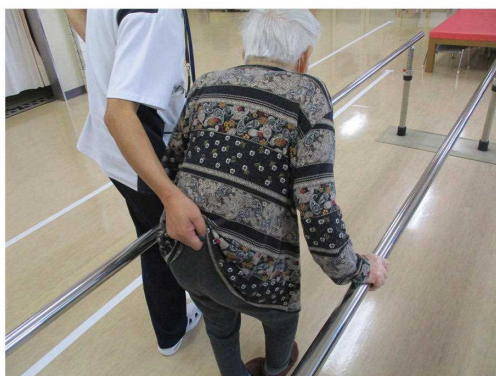


クイズ これって何？ ～第4問～

答えは… 『平行棒』 です。

当施設ではリハビリ室とデイルームで使用しています。
主にリハビリの歩行訓練や立った姿勢で行う体操の支えとして活躍しています。

また、平行棒は皆さんの「歩けるようになりたい」「足を丈夫にしたい」という想いも支えている、そんな影の立役者なのかもしれませんね。



ご利用者様募集中

在宅での生活を様々な角度からサポートする為の女性スタッフが3名います。

現在、ご利用者様を募集中です。在宅での生活でお困りの方や高齢者を介護されるご家族の方など

ご相談をお受けいたします。是非お問い合わせ下さい。
お電話お待ちしております。

在宅介護支援センター
☎(0584) 73-4007(直通)



施設からのお願い

手洗い



アルコール消毒



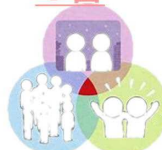
うがい



マスク着用



3密



皆さんで防ぎましょう！
ご協力お願いします！

11月の理美容の予定

3日(水)

17日(水)

感染状況により中止になる場合があります

広報紙は、ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.bijyokai.dr-clinic.jp>



あおぞら

2021年 11月号 (第286号)

老健西濃だより

編集・発行

医療法人薬城会 老人保健施設 西濃

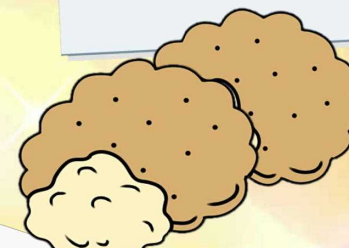
発行責任者 施設長 佐々 寛己

〒503-0893 大垣市藤江町6-3-1

☎(0584) 78-6050



美味しいな



喫茶会
西濃



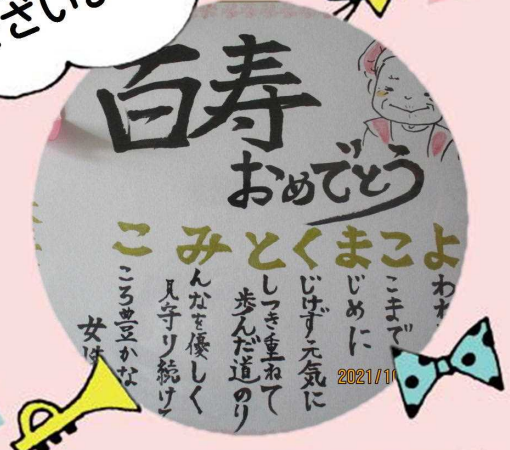
10月2日(土)、9日(土)、16日(土)は喫茶会。
美味しいコーヒーと冷たいアイスクリームを
のせたクラッカーをいただきました。久しぶりに
喫茶が行われたため、ご利用者様からは「
心待ちにしていた」と嬉しそうな会話が聞こ
えてきました。「早く外出したいわ」という
声も聞こえてきました。

百歳のお祝い

THANK YOU



おめでとうございます!!



素敵なプレゼントもらいました



入所中の横幕十三子様が10月13日に百歳を迎えられました。誕生日当日にお祝いにかけつけられた大垣市役所高齢福祉課の方より花束や総理大臣からの祝状及び記念の銀杯をいただき、嬉し涙を流されていらっしゃいました。施設からもお祝いの言葉と色紙やプレゼントをお贈りしました。



全体掃除

10月13日(水)、地域活動の一環で施設周辺の溝掃除と駐車場の周りのゴミ拾い草取りを行いました。近年、地球環境の変化もあり、局地的大雨や集中豪雨と呼ばれる大雨が増加傾向にあります。溝掃除をしないと溝が詰まり、水が溢れる原因になります。今後も、施設内の清掃だけではなく周辺の環境設備にも努めていきたいです。



新しい介護予防の考え方



最近、注目され、重要視されてきていることに『フレイル』というものがあります。脳卒中や転倒などによる骨折で健康な状態から突然要介護状態へ移行することもありますが高齢者の方の多くはフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねた事で生じやすい衰え全般を指しています。

フレイル予防

食事

食が細くなって、直ぐに満腹になってしまう。胃がもたれるからさっぱりしたものばかり食べている。→栄養不足になっている可能性があります。タンパク質やカルシウムをたくさん摂取して、同じ摂取量でも栄養素を多くしましょう。

運動

スポーツやスポーツジム散歩など、個人に合った運動を行っていきましょう。



社会との繋がり

外出する機会をつくりましょう。誰かと一緒にご飯を食べる機会をつくりましょう。



- ① フレイルと言う介護状態へと移行しやすい重要な時期があること
- ② どのような状態がフレイルにあたるかを知って早期発見をすること
- ③ フレイルを改善させるための日常的な配慮をご本人や家族が行っていくことが大切。