



四季の里だより



No.313 2025年5月号

介護老人保健施設 四季の里

新座市北野2-14-8

TEL 048-482-8008

<https://www.shikinosato.jp/>



4月行事の報告



2階では18日(金)にイースター祭にちなんで卵送りゲームを行いました。2チームに分かれて模型の卵を紙皿にのせて隣の人へ運ぶリレー方式です。男性チームと女性チームに分かれ、よいいドンの掛け声にスタートします。女性チームはとても早さがあり、男性チームは慎重にゆっくりと卵を運びました。結果1回戦目は女性チームの勝利、2回戦目は引き分けでした。皆さん笑顔でとても楽しそうでした。



4階では17日(木)に風船バレーボールを行いました。フロアの真ん中で2チームに分かれて、得点制ではなく出来るだけラリーを続けることを目標にゲームを行いました。

なかなか長いラリーを続けるのは難しそうでしたが、皆さんが協力し合ってとても盛り上がりました。久しぶりに笑顔あふれる楽しいひと時を過ごしました。



4F



2F



3F

3階では11日(金)お花見会と題し、花咲お爺ちゃんお婆ちゃんゲームを開催しました。桜の花びらをうちわで扇ぎ木の幹まで届け、花びらを貼り付け桜を満開にするゲームです。皆さんで協力し合い見事に桜を満開にしました。ゲームが終わったら桜にちなんだスイーツを堪能し、皆さんとびきの笑顔。やっぱり花より団子ですかね。



デイケア通信 ~ 春まつり ~

21日(月)に春まつりを開催しました。振替利用や臨時利用もあり、大勢の方に参加して頂くことができました。スッキリと晴れた青空の下、四季の里前の北野中央公園で満開の八重桜、藤、ツツジをバックに写真撮影を行いました。思い思いのポーズを決めて笑顔があふれました。午後は職員手作りのイチゴ摘みゲームを行いました。使っているのは片手だけ。10秒でいくつ摘めるか?メダル獲得を目指し全員で競いました。太鼓の音に合わせて10.9.8.7...カウントダウンが始まると「頑張っ!」「もう少し」と大いに盛り上がりました。1位の方は27個、2位は26個、3位は24個を摘みメダルを授与しました。



リハビリ室より、こんにちは!



前回、ご紹介した猫背のお話になかなか反響がありましたので、今回は、おさらいも含めて新たなお話も紹介します。猫背になってしまうのは原因があり、放っておくと転倒や誤嚥性肺炎の危険性もあります。特に、高齢者の方は、筋肉が衰えてしまい背中が曲がりやすいので注意が必要です。

◆猫背のチェック方法

人間の背骨は横から見るとアルファベットの「S」のように湾曲しています。猫背は、背骨のS字の湾曲が崩れてしまうことでなります。自分が猫背かどうか確認するためには、以下のチェック法を試してみると良いでしょう。

1.壁に背中を向けて立つ 2.両足の踵を壁につける 3.お尻と背中、頭を壁につける
上記の動作を行った際に、お尻は壁につくが肩・頭と壁の間に隙間ができる場合、猫背になっていると考えられます。

◆猫背になる原因

猫背の多くの原因は生活習慣が大半です。たとえば腰が丸まった状態で、本を読んだりしていると、背中の筋肉(脊柱起立筋群)が伸ばされた状態が長く続くため筋肉が弱りやすくなります。ちなみに、脊柱起立筋群とは、腸筋、最長筋、棘筋の3つからなる筋肉の総称です。骨盤や背中、頭部まで付着し背中で最も大きく長い筋肉で、綺麗な姿勢を保つために重要な筋肉です。

◆脊柱起立筋群を鍛える方法

安全に、脊柱起立筋群を鍛える方法をご紹介します。まずは、仰向けになり、膝関節を90度程度に曲げ、肩から膝が一直線になるまで、数十秒お尻を持ち上げ10回程度行います。腰がそり過ぎると痛みが出たりすることがあるので注意して下さい。この運動は、お尻の筋肉(大殿筋)や太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)も同時に鍛えることが出来、立ち上がりや歩きがスムーズにもなります。トレーニングは、無理のない範囲で行いましょう。

理想



新緑の季節

♪夏も近づく~八十八夜♪ この「茶摘み」の歌を体操の時間に皆さんと歌う季節になりました。



2025年の八十八夜は5月1日(木)です。

立春から数え始め88日目目が八十八夜で、立春は日にちが固定されていない為毎年同じ日付ではないですが基本的に5月の始めだそうです。八十八夜と言えばやっぱりお茶。新茶の季節だなあと感じる方も多いかもしれません。この日に摘んだ茶はとても質の良いものとされ、飲むと長生きするそうです。5月5日は子供の日でもあります。子どもの日といえば柏餅。餅を包んでいる柏の葉は新芽が出るまでは葉を落とさないということから、子孫繁栄の縁起物とされています。美味しい新茶と柏餅で縁起を担ぎ、新緑の季節を楽しんでみてはいかがでしょうか。

《6月のお知らせ》

★6/5(木) デイケア イベント食
【夏の前奏~梅雨の晴れ間の助六御膳~】
・海苔巻き
・いなり寿司二種 (ひじき・しそしらす)
・白身魚の南蛮漬け・夏野菜の冷やし鉢
・赤だし・手作り梅ゼリー

お楽しみに♪

★6/18(水) 世界の国民食【イタリア】
・カルボナーラ・カプレーゼ風サラダ
・パンナコッタ・ミネストローネ



《4月 行事食メニュー》

さくらご飯
ロールキャベツの
味噌シチュー煮込み
桜海老と菜の花の
和風サラダ
具沢山つみれ汁
いちごゼリー



ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。

比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- * 入所 * 短期入所
- * 通所リハビリテーション
- * 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里