



四季の里だより



No.250 2020年2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/>

1月行事の報告



新年会

令和2年の年頭行事である「新年会」が、1月11日(土)に2階フロアにて開催されました。今年も職員による獅子舞がねり歩き、皆さんを迎え、各階の利用者様が2階フロアに集合するまで、「ガブリ」「ガブリ」と今年も健康で良い年になりますようにと、頭や体を噛みついてまわりました。噛まれた利用者様は、とても嬉しそうでした。今年も関施設長の新年のあいさつからはじまり、その後は「くれない太鼓」の皆さんによる太鼓の演奏を披露して頂きました。迫力満点の演奏に手拍子をしたり、リズムを取ったり、踊りだす利用者様や職員の姿も見られました。最後には、アンコールの声もあがり、太鼓の演奏と獅子舞、そこに居た全員が一体となって、最高の盛り上がりとなりました。今年も良い年になりそうな空間が出来上がり、幸せな時間を過ごす事が出来ました。



「くれない太鼓」のみなさん

《行事食》

ちらし寿司
刺身盛り合わせ
(まぐろ・サーモン・甘えび)
冬瓜のカニあんかけ
紫芋ようかん
すまし汁 たまご豆腐

3月のお知らせ

★3月14日(土)午後2時より、2階フロアにて、「ひな祭り会」を行います。お楽しみに♪



★3月はバイキングを予定しています。メニューは・・・ ばら散らし寿司 海老の天ぷら 茶わん蒸し その他、フロア別で様々な料理をご用意します。

〈バイキング日程〉
2F 3/23(月) 3F 3/19(木)
4F 3/17(火) デイ 3/24(火)・3/27(金)

お楽しみに♪

デイケア通信

～午後の体操～

デイケアでは毎日13時から体操をしています。椅子に座りながらできる体操ですが、身体を動かしているうちに徐々にポカポカしてきます。13時という時間帯がちょうど眠くなる時間で、デイの利用日以外のこの時間はほとんどの方が昼寝の時間帯になっているようで、眠気と戦いながら体操をしている方もいらっしゃいます。順番もみなさん覚えているようです。これからも体力維持や転倒防止になるよう継続して体操を行っていきます。



地元にある隠れた名店② サイホン珈琲の店 夕月

前回ご紹介した「寿司常」同様、我が家の近く(徒歩1分)にある喫茶店『夕月』さんを紹介したいと思います。創業50年を迎える、昔ながらのレトロですてきなお店です。美人ママさんと、口数は少ないが笑顔の素敵な弟さんで営業されています。お店の中はカウンター席とテーブル席があり、内装はわが青春の昭和を思い出す雰囲気とても落ち着きます。お店の窓からは武蔵野の面影残る雑木林が見えて素敵です。珈琲好きなママが入れるサイフォンコーヒーが売りですが、食事のメニューもいろいろあり、値段もリーズナブルです。実はママの実家が魚屋さんなので、喫茶店には珍しい毎日数量限定の魚定食950円があります。私はここのカレーライス(サラダ、味噌汁、コーヒー付き)が大好きで、値段は800円、味は昔ながらのおふくろ味で無性に食べたくなるのです。実にうまいです。客層は常連が多く、年齢もやや高めですが、一度行って下さい。

●営業時間 11:00～21:00
ラストオーダー 20:30
●定休日 金曜日



レトロな雰囲気の店内

私の大好きな
カレーライスと
ブレンドコーヒー



フレイルとは？

『フレイル』という言葉をご存知ですか？この仕事をしていると知らない言葉が色々出てきます。そこで最近覚えたのがこのフレイルです。『フレイル(脆弱・虚弱)』とは健康な人が要介護へ移る段階のことをフレイルと言われています。健康な時期があり、このフレイル時期があり、要介護状態になるといったイメージです。フレイルには身体機能の低下だけではなく、精神面の問題(認知機能・うつ等)や社会的問題(孤独・経済面等)も含まれています。アメリカのリンダ・フリード氏が提唱している、評価基準を元に作成された日本用の評価基準が以下の通りです。

- ①体重の減少(年間で4.5kgまたは5%以上の減少)
- ②握力の低下
- ③疲労感(訳もなく、何をしても面倒と感じるのが週3～4日)
- ④歩く速度の低下
- ⑤身体活動量の低下
(軽い運動や体操をしている。定期的な運動やスポーツをしている)

この5つの項目にいくつ当てはまりましたか。0個は問題ありません。1～2個はフレイルの前段階なので注意が必要。3個以上はフレイルの状態です。また、健康な状態から事故や病気などで一気に要介護になる場合もあります。評価基準項目を気にしながら日々の生活においてフレイル状態にならないようにしていきましょう。

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