

健康豆知識

フレイルを予防する！



唐突な話ですが、『フレイル』という言葉をご存知でしょうか？

『フレイル』とは「心身の機能が低下して、介護が必要な状態になってしまうこと」を意味する用語で、近年静かなブームを呼びつつある言葉でもあります。端的に表現すると、フレイル予防とは要介護状態になることを防止することです。

①「よく食べること」、②「よく寝ること」、③「適度な運動を行うこと」、④「他者との交流を図ること」・・・など、実践する内容は従来の介護予防の取り組みとほぼ同様です。身近なところでは、市が主催する介護予防教室に参加するのも良いですね。地域のデイサービスを活用したり、地域のサロンに参加することもフレイル予防に大きな期待が寄せられています。

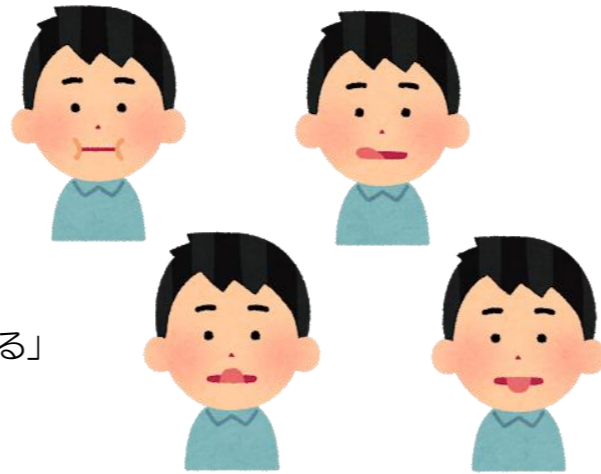
例えば、①の「よく食べること」ですが、一人暮らしの高齢者は孤食になりがちです。おかずも減り、食材も偏りがちになります。食欲が低下すると低栄養状態に陥りやすくなります。積極的に友人や家族、地域の人とコミュニケーションをとりながら一緒に食事をする機会をつくり、楽しく、また多様な食材が食べられることで、低栄養を避けることができます。

口腔機能のケアも大事です。噛む機能が低下し、柔らかいものばかり食べていると、ますます機能が低下してしまいます。定期的な歯科受診により機能低下を予防し、よく噛むことを意識して食事の質を維持しましょう。

口腔体操

摂食機能維持の訓練に「口腔の体操」があります。

- ①「口を閉じたまま、ほおを膨らましたりすぼめたりする」
 - ②「舌を出して、上下に動かしたり左右に動かしたりする」
 - ③「口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする」
 - ④「口を閉じた状態で、舌を上下したりぐるりと回したりする」
- などです。ちょっとの時間でできますのでやってみましょう！



編集後記

昨秋、Go to トラベルを利用して、もちろん三密に注意を払いながら山梨県の石和温泉に行ってきました。美肌の湯と称されるアルカリ性の泉質に、ご当地の名産ブドウを配合した「ワイン風呂」は格別でした。露天風呂は、本物の「富士山」を眺めながら堪能できるのもいいですね。ところで、楽聚のベランダからは上毛三山のひとつ「妙義山」が一望できます。見慣れているせいか最近まじまじと見ていませんでしたが、改めて眺めてみると、さすが名峰、なかなかの絶景ですね。

広報委員会 委員長 竹澤誉 書記 佐藤静香 顧問 真鍋佐和子
 広報委員 永井あけみ 萩原尚也 安藤有加 今井愛里 齋木彩花

入所のご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

特別養護老人ホーム 楽聚

〒379-0223 群馬県安中市松井田町二軒在家 776 番地 1

TEL 027-387-0910 FAX 027-387-0808 E-mail : rakujyu@zb.wakwak.com



第6号 ほほえみ

発行日 令和3年1月25日
 発行 特別養護老人ホーム「楽聚」
 特別養護老人ホーム「楽聚」ユニット型
 デイサービスセンター「楽聚」

～らくじゅだより～



理事長 高橋好一

新年明けましておめでとうございます。今年はずっととは違う、静かなお正月を迎えられたご家族が多かったのではないのでしょうか。

我が家では流行りの Zoom を使って息子達と 4 家族でオンライン新年会を行いました。それなりに楽しい時間でしたが、孫達と直接触れ合えないもどかしさもあり、盛り上がり欠けた新年会となりました。来年こそは全員が集まれることを切に願っています。

昨年は新型コロナウイルス感染症が世界中で大流行し、日本でも11月から大きな第3波が全国に拡大し、安中市でも感染者が増えています。群馬県では昨年12月19日から警戒度「4」になっています。入所者及びご家族の皆様には面会を禁

止せざる負えなく誠に申し訳なく思っております。現在はオンラインでの面会とさせていただいています。介護施設では生活援助や身体介護を通じて濃密な接触が避けられません。そのため施設内で集団感染が起きるリスクが大きいのです。職員は施設内にウイルスを持ち込まないように健康管理に十分気を付け、日常生活でも感染しないように細心の注意をはらっていますが、引き続きより一層の予防策に取り組んでまいります。

さて、全国の特別養護老人ホームへのアンケート調査によりますと約30%の事業者が外国人介護人材を受け入れています。新型コロナウイルス感染症拡大により入国制限で来日できず、介護人材の不足に悩む施設が多い中、楽聚では幸いにも機会があり、昨年「EPA（経済連携協定）」に基づきベトナムの看護師が日本で介護福祉士を取得し転職されてきました。初めてのケースですがしっかり対応し今後につなげていきたいと思っております。

新型コロナウイルス感染症の拡大の中、安心して入所生活を送れますように今年も防御対策に全力で取り組んでまいります。早く予防接種が始まり、収束した後は皆での東京オリンピック観戦や、納涼祭を再開できる日を楽しみに職員一同頑張っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



厨房紹介

～富士フードサービス～



私たちはこんな事業をしています♪

■コントラクトフードサービス

(企業・学校・病院・福祉施設・幼稚園・保育所における給食サービス)

私たちの業界は、皆さんの身近なところに存在しています。

例えば、大学の学生食堂や小中学校の給食、企業の社員食堂、病院・福祉施設、幼稚園・保育所での食事などです。当社は、これらのお客様と契約を結び、お食事・サービスを提供しています。現在、全国に約1,750ヶ所の事業所で、お客様に食を通し、元気の源をお届けしています♪

楽聚では、現在7名のスタッフが、朝食から夕食まで美味しさはもちろん、安全第一をモットーに作業しております☆彡



調理器具の紹介

今回は調理の際に使用する厨房機器の一部を紹介させていただきます♪



スチームコンベクション

スチーム装置による蒸気で「蒸し料理」、熱風を対流させるコンベクションオーブンの熱による「焼き料理」などが出来ます。大量調理には欠かせない調理器具です♪

また、オーブンとスチームを合わせたコンビネーションという機能で温度と湿度を調節した料理が出来るのが特徴です！熱と蒸気を利用し、1台で「焼く」「蒸す」のほかに「煮る」「茹でる」「炒める」「炊く」「揚げる」などの調理が可能な万能調理器具です♪



魚やパウンドケーキもスチームコンベクションで調理できます♪

これからも毎日食事を通して皆様に、
元気の源をお届けしていけるように頑張ります！



川田和示

ご入所者様お一人おひとりが、心豊かに笑顔でお過ごしいただけるようにご支援いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



合田瑞記

1月1日より入職しました看護師の合田瑞記です。明るく元気に頑張ります！

新入職員紹介



高橋留美子

楽しく仕事ができるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

多床室 大運動会

多床室では10月20日に、恒例の秋の大運動会を実施いたしました。依然として新型コロナの影響下であり、例年よりも規模を縮小せざる負えませんでした。それでもボーリング・パン食い競走・玉入れなどの競技を楽しみ、盛大に開催することができました。日ごろの運動不足も解消され、介護予防の成果も得られたと思います。

デイ制作レク ~Part2~

前回に引き続き、デイのレクの様子を紹介します♪

9月は敬老の日があったため、長寿のお祝いとして鶴と亀の壁かざりを作りました。色紙に華やかな花のかざりも加えて、みなさん喜んで持ち帰られました♪



10月



10月は例年であれば運動会。今年は新しい生活様式に習って、ソーシャルディスタンスを保ちながら、輪投げ大会が開催されました。白熱した点取り合戦が繰り広げられました！

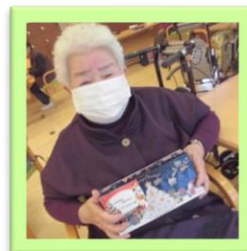


11月は「粉ものが食べたい」とリクエストもあり、お好み焼きづくりをしました。みなさん、懐かしかったようで何枚もおかわりして召し上がっていました☆



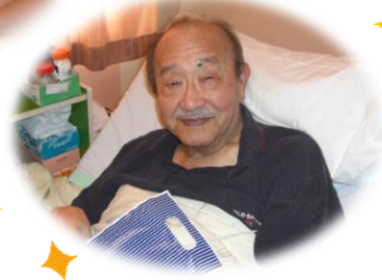
12月

12月24日にクリスマス会を行いました！「赤鼻のトナカイ」の歌に合わせて職員が作ったオリジナルダンスを踊ったり、ビンゴ大会を開催しました。普段より規模を縮小して行いましたが、コスチュームを一緒に着けて楽しめました♪



ユニット敬老会 & クリスマス

9月21日の敬老の日にユニットでは敬老会を開催しました。今年には新型コロナウイルス感染症の予防のため、規模を縮小して行いました。今年の敬老会では、数字が書いてある札を引いてもらって同じ数字のプレゼントを貰えるミニゲームをしました☆皆さんとても楽しまれていました！来年は例年と同じように敬老会が出来るように願っています。



12月25日にクリスマス会を開催しました。今年には新型コロナ

ウイルスの感染予防のため各ユニットにて行いました。サンタさんから、駄菓子の詰め合わせがプレゼントされました♪皆様、昔懐かしい味を楽しまれていました！

施設内研修会

～安全な移乗動作の基本と実践～



11月26日に松井田病院の理学療法士の先生方による研修会が開催されました。

まず、移乗に関する知識を学び、その後実習を行いました。実習では基本的な動作をはじめ、利用者様を安全に移乗し、介助者の負担を減らす様々な移乗方法を実践しながら教えていただきました。研修会で学んだことを日々の業務に生かし、今後も利用者の皆様が安全で安心な生活が送れるよう、職員一同知識と技術向上に努めてまいります。

ベッドから車椅子への移乗の様子↓

