

村山苑

ほんちょう

ケアセンター

社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター, 189-0014 東村山市本町 3-43-1

HP: <http://honcho.murayamaen.or.jp/care.html>

E-mail: care@murayamaen.or.jp

TEL 042(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

平成31年4月

平成31年3月30日 発行



・**テイサービス便り(2P)**

・**知っていますか「フレイル」・ナースタイム(3P)**

・**簡単! ヘルパーレシピ** ・**テイサービス便り 番外編** ・**編集後記(4P)**

表紙の写真 : テイサービス便り「卒園を祝う会」より



デイサービス便り



おめでとう！お元気で！



卒園式に出席しました

3月16日（土）は、保育園の卒園式でした。ケアセンターからは、利用者様の代表者3名と職員1名で出席させていただきました。

←卒園式を終えた園児さんたちが挨拶に来てくれました。花道をくぐっていく園児さんたちに感謝や応援の言葉を掛けて送り出すことができました。

そっせん
おめでとう！



これを付けて卒園式に出てね



学校へ行っても頑張っね



卒園を祝う会

3月13日（水）の午後、卒園を前に園児さんたちがケアセンターを訪れ、卒園式で歌う歌を披露してくれました。大きな声で歌う姿を見て、みんな立派になったねと感動しました。

卒園のお祝いに、利用者様の代表の方からお祝いの言葉と、創作クラブで作ったフェルトのコサージュ（園児さんと来賓の方用）を贈りました。園児さんひとりひとりに声を掛け、手渡せましたね。これからも応援してます！！

楽しい時間をありがとう



みんなで作りました♪



桜咲きました

寒い時期に頂いた盆栽。日当たりのいいところに置いて、みんなで大切に育てました。春が来ましたね♪

さくら盆栽

旭山



刺激が足りなくなっていますか？



一日のプログラムにシナプソロジーを取り入れすっかり定着しました。皆さんシナプソロジーに慣れてきて下さっているので、職員も研修に行き種類を増やして提供できるよう、日々練習しています！

これからも新しいシナプソロジーの「良い混乱」を一緒に楽しみましょう♪





フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。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示しています。

要介護状態にならない為にも、フレイルの原因を知り、**予防していく事が大切**となります。

「フレイルの原因となる例」

- 動くことが少なくなる
- 社会的に交流する機会が減る
- 身体機能の低下
- 筋力が低下する、筋肉量が減る
- 認知機能の低下
- 疲れやすくなる
- 元気が湧かなくなる
- 体重が減る
- 低栄養になる
- 収入が減る
- 孤独になる
- 慢性疾患にかかる 等

フレイルチェック（一例）

項目	評価基準
体重減少	6 ヶ月で、2～3 kgの体重減少
握力低下	男性<26 kg 女性<18 kg
疲労感	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする等
歩行速度	通常歩行速度 <1.0m/秒 1秒間に1m進めない
身体活動	1) 軽い運動・体操をしていますか？ 2) 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答

0項目：健常 1～2項目：プレフレイル 3項目以上：フレイル

ここがポイント!

フレイル予防!

生活習慣病の（進行）予防しながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを持ち続けることが大切です。日常生活の行動に、少し運動を取り入れ「少し遠回りして時間や距離を伸ばす」など「知人に会ったら会話を楽しむ」等の毎日つづけられることを心がけて介護予防をしていきましょう。

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼

ナースタイム 誤嚥性肺炎について

誤嚥性肺炎について、ご存知でしょうか？高齢になると飲み込む機能が低下するため、飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうむせることが多くなります。

その時、お口の中の細菌が気管から肺に入り込むと肺炎を発症しやすくなります。

食事の時には、次のことを心がけてください。



- ① ゆっくり食事を摂る。
- ② 少量ずつ口に入れる。
- ③ 良い姿勢で食事を摂る。
- ④ 食べながら喋らない。



また、口の中を常に清潔に保つことも大切です。食後の歯磨きやうがいを習慣づけてください。

ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～厚揚げのもやしあんかけ～～

桜が咲き、いよいよ春本番ですね。お花見でつい飲み過ぎ食べ過ぎになった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。最近、健康診断では見つからない『隠れ脂肪肝』の話を目にしました。自覚症状がないために気づかないうちに肝硬変になったり、アメリカでは他の臓器にも悪影響を与えるという研究結果が発表されたりしているそうです。特効薬がない代わりに、注意すれば自分で治すことができる病気で、有酸素運動をすること、6時間以上の睡眠をとること、糖分・脂分・炭水化物を控え野菜やタンパク質を適量摂取することで、短期間に改善されるとのことです。そこで今回はそんな脂肪肝を治すのに効果的という豆類、大豆を使った厚揚げ料理をご紹介します。

材料：4人前

- ・厚揚げ 2枚 ・もやし 1袋
- ・豚ひき肉 200g ごま油 大さじ2
- ・万能つゆ 適宜 水溶き片栗粉 大さじ2

- ① フライパンにごま油を敷き、厚揚げが全体に薄く焦げ目がつくぐらいに焼き、取り出して8等分しお皿に盛ります。
- ② 厚揚げを焼いたフライパンでひき肉ともやしを炒め、万能つゆで味付けしたら、水溶き片栗粉でとろみを付け、①の厚揚げにかけて出来上がりです。



ちょっとスパイス



並木さんの手作りの親子ふくろうです。

あたたかみがあって、いかにも暖かい幸せを呼んでくれそうですね。

サービス提供責任者 井上 敏子 岡本 友子

デイサービス便り 番外編

春の公園っていいわね



お花見始まりました

3/27(水)～4/2(火)の一週間で、お花見ドライブを企画しました。今年、狭山公園に出掛けます。初日は桜があまり咲いていみせんでしたが、菜の花は満開！お天気にも恵まれ、楽しい外出がスタートしましたよ～♪



続きは
また来月号で



編集後記

広報誌作成に携わってから一年が経ちました。皆さん楽しんでいただけてますでしょうか？こんなコーナーがあるといいなとか、こんなことを知りたいな…ということがありましたら、是非、ご意見お寄せください。よろしくお願いします。

通所介護 井手