



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和元年 8 月 第 29 号

暑さの厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。7月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、栄養士による「フレイル予防」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F 入所フロア

7月19日(金)に誕生日会を行いました。はじめに誕生日の方を紹介し、プレゼント贈呈と写真撮影をしました。その後、皆様と『Happy Birthday』の歌も唄いました。リハビリ室のセラピストと担当者で考えた七夕に関するクイズ・手品・体を使ったゲームをしました。クイズは、七夕に関するクイズを〇×形式で、簡単な問題から職員も頭を悩ませる問題もあり、大変盛り上がりました。また、手品では担当者がダイナミックに披露しましたが、仕掛けは直ぐに見破られる結果となりました。最後に、ビーチボールに彦星を貼り、天井には織り姫を貼り付けて、シーツやビニールシートの上に乗せたビーチボールを利用者様と一緒に振り上げ、宙に舞い上がった彦星と、天井で待っている織り姫を巡り合わせるようにしました。最終的に、ビーチボールが天井に届き、無事二人は出会うことができました。利用者様からは、「とても楽しかったよ」「合わせようと夢中になったわ」などの感想と共に笑顔もたくさんあり、充実感と達成感のある誕生日会となりました。



### 通所リハビリテーション

7月は、前回は大好評だった『柿の葉寿司作り』、その名も『味佐子の部屋』を開催しました。味佐子とは、柿の葉寿司作りのプロ(職員)の名前です。

利用者様は、朝から「柿の葉寿司大好き」「柿の葉寿司ええやんか」と楽しみにしておられました。お一人ずつ皆様の前に出て、味佐子先生と一緒に作業開始。昔作ったことがあると仰っておられた方も、いざ前に出て久しぶりに作るとなると、緊張するやら恥ずかしいやら・・・

まずはお寿司を作る容器に鯖を並べ、すし飯を入れます。鯖の向きやご飯の量、押し込み加減が大変難しく、皆様苦労されておりました。お寿司ができた容器をお皿に並べたあと、柿の葉に包む作業をしました。男性の利用者様も「タダでは食べられへん」とやる気満々。これがまた難しく、押しすぎると反対側からご飯が出てきたり、見ている方も大笑いしながら、皆さん楽しく作っていただきました。

皆様の大好きな柿の葉寿司、ご自身で作られた味は、また一段と格別でニコニコしながら完食され、大変喜んでいただくことができました。



# 健康長寿を目指して！！

年齢を重ねて、心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルにならないように予防することが、健康長寿の第一歩になります。健康長寿には「3つの柱」があるといわれています。

できる限り社会とつながり、おいしく楽しく食事をして、適度な運動を継続して行う事です。

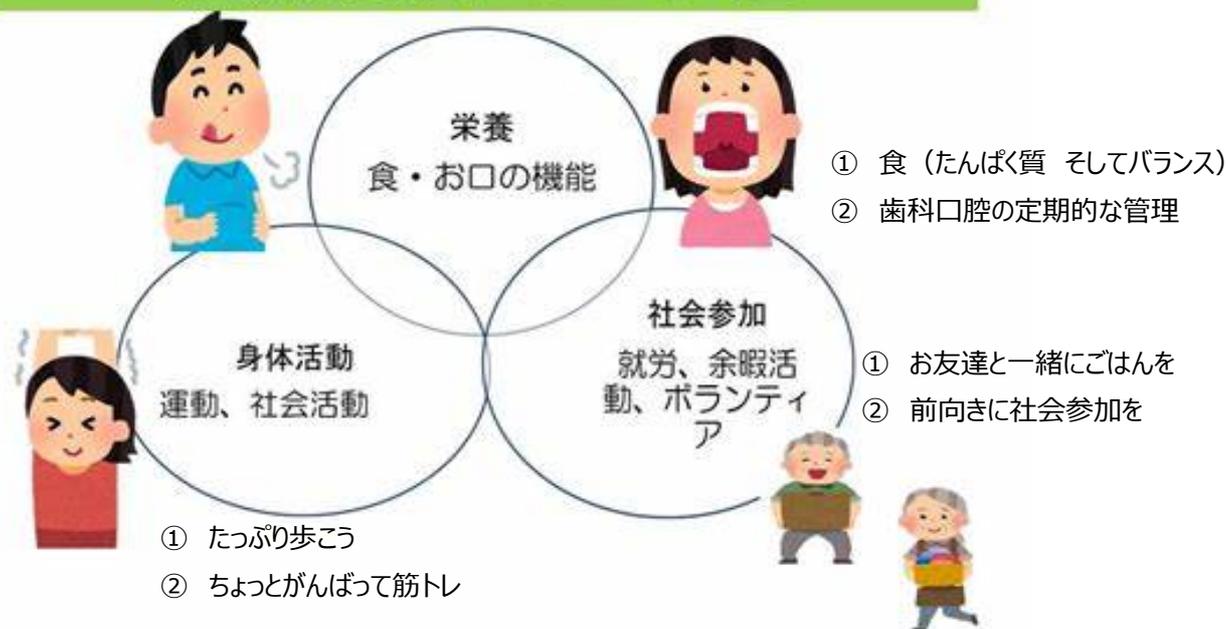
これらは相互に関わり合っていますが、その中でも、特に「栄養」は重要です。

体力維持の基本はエネルギーとタンパク質です。エネルギーとなる糖質や脂質、血や肉となるタンパク質、体を整えるビタミンやミネラルをしっかり摂らないといけません。これらの栄養をバランスよく摂るにはしっかり歯で噛めることが大切です。

噛む力が衰えて硬い物が食べにくくなると、やわらかい物ばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力がさらに低下します。この口腔機能の衰えをオーラル・フレイルと呼び、オーラル・フレイルは食欲の低下、さらには全身状態の機能低下へつながります。口に関するささいな衰えを見逃さず、そして、放置せず適切に処置を行いましょう。

しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動きそしてしっかり社会性を高く保ち、健康長寿を目指しましょう。

## 健康長寿の3本柱



万葉テラス 栄養課  
管理栄養士 山崎 朋子



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名

