



花 檀 だより



令和 3年 5月 第246号

少し動くと、汗ばむほど暖かくなってきました。季節の移り変わりは早いものです。さて、5月になり、オリンピックが間近に迫る中、関連した話題も多くなってきました。先日では出場ができないと思われていた、水泳の池江璃花子が病を克服し、再び代表に内定したり、ゴルフの松山英樹がマスターズゴルフで日本男子初となるメジャー制覇を達成するといったスポーツの話題が私達を明るい気持ちにしてくれます。世間ではコロナ第4波到来か！？などという暗い話題も多い中、オリンピックを中止しようという声もありますが、少しでも明るい話題を届ける為に、感染予防対策をしっかりとし、開催してもいいのではないかと、思いますね。

イベント紹介

【1階 デイケア】 4/25（日）の日曜デイでは、午前中は“兜製作”、昼からは“今と昔クイズ”を行いました。兜製作では

「こんなに難しそうなの出来るかな?」「ちょっと歪んだ!!」などお話されながら最後まで熱心に取り組まれていました。完成すると「良いのが出来た。」「大安の明日飾るわ!」と喜んでおられました。



昼からの“今と昔クイズ”でも、えもんかけ・スチュワードス・おしろい、など呼び名が変わっている物が沢山あり、皆様、昔の話に花をさかせておられました。

5月といえば兜、お孫さんがおられるご家庭などでは喜んで頂けたのでは、と思います。



日曜デイの食事は“中華ランチセット”と“杏仁豆腐”でした。



「チャーハンとか麻婆豆腐はあんまり家では食べへんけど、案外食べると美味しいわ。」と好評で、杏仁豆腐も「中華料理のあとに食べるとさっぱりしていて良いわ。」と言って頂き、昼食、おやつ共に美味しく召し上がって頂くことができました。

【2階・3階 フロア】 4/24（土）にお誕生日会を行いました。プレゼント、メッセージカード、ケーキをお渡しするととても喜んで頂きました。「お誕生日会も自分の番やと、いつもより楽しいな。」と言って頂けたので、ここのところ小規模での開催ですが、どんな形であれ引き続き、開催していく予定です。



入所者様は最近では5月にフロアに飾る壁飾りの作成や、音楽鑑賞したり



して過ごして頂いています。また食事では季節を感じることができる行楽弁当などを、食べて頂くなど少しでも変化のある日々を過ごして頂いています。

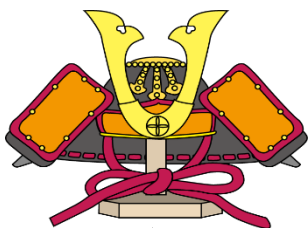


〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檀

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



握力は活力のバロメーター

握力の測定は、簡単なので世界的に幅広い年齢層の人に実施されています。

(筋力測定の方法は多々ありますが、複雑な方法だと“力”ではなく

“巧さ”による差が表れることや、気分にも左右されます。)

握力の測定は比較的こうした影響を受けにくく、その人の最大の筋力をとらえやすい特徴があります。

NILS-LSAでは40～89歳の中高年者の方々(男性648名、女性598名)を対象として握力の加齢変化を検討しました。10年間の変化の度合いを分析した結果、握力の加齢変化は最初の握力のレベルを考慮しても**男女で大きく異なる**ことがわかりました。

男性では、**加齢に伴って握力が大きく低下する。**

女性では、**中年期から高齢期にかけてわずかずつしか低下しない。**

日常生活に置き換えて考えてみましょう。

男性では加齢に伴って、**以前はできていたことができなくなったと感じる機会が多くなる**かもしれません。

女性では変化は感じにくいかもしれませんが、元々男性と比較して筋力が低いことから、**加齢に伴って自立した生活を維持することが難しいレベルにまで筋力が落ちてしまう**かもしれません。

「筋力が高い」ということは、「**身体に予備力がある**」ことを意味します。日常生活の自立ということだけではなく、高齢期になっても人の役に立ったり、新しい活動にチャレンジしたりするには、やはり「**筋力を高く保つことが大切**」といえるでしょう。「**握力は活力のバロメーター**」と見立てる研究者もいます。握力を定期的に測るなど、生涯にわたって筋力の維持向上を意識していきましょう。



※握力測定は簡便ではありますが、無理は禁物です。

息を止めない、痛みや疲れのある時に無理して行わないといった点に注意しましょう。

お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用しているオンライン面会は行っております。詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

暦・行事予定

5月 9日	母の日	5月 17日	散髪日(入所者)
5月 22日	お誕生日会(入所者)	6月 1日	衣替え
6月 6日	芒種	6月 11日	入梅

