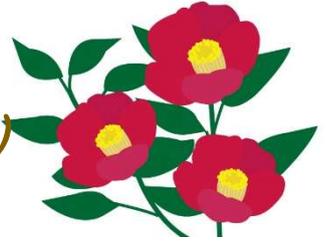




風車

(かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和6年1月 第78号

寒さが厳しくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしですか。

12月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、言語聴覚士による「フレイルとは」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

12月15日(金)誕生日会を行いました。先月は、コロナの影響で中止いたしましたので、2ヵ月ぶりの開催となりました。はじめに、毎日午後からのレクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様で歌い、お祝いをしました。4Aフロアは、おやつレクを行いました。紙皿にポテトチップス・エビのおかき・



ラムネ菓子・チョコレート類などの菓子類を乗せて、各テーブルにセッティングしました。飲み込みが難しい利用者様には、なめらかゼリーとバナナプリンを準備しました。飲み物は、リンゴジュースとフルーツ・オレを準備し、普段のおやつでは目にしないものばかりのため、嬉しさのあまり次々に頬張る利用者様もおられました。おやつを囲んでいるテーブルに職員も一緒に入り、思い出話に会話も弾み和やかな雰囲気でした。

4Iフロアでは、クリスマス会を兼ねて行いました。職員も帽子やカチューシャなどを身に着けながら、クリスマスらしい雰囲気盛り上げました。サンタやトナカイに扮した職員よりプレゼントを渡されると感激され、思わず泣き出される利用者様もおられました。シールやリボン、クリスマスオーナメントの飾り付けを準備し、利用者様には好きなものを数点選んでいただき、両面テープやセロハンテープを使いながら、模造紙で作ったもみの木に貼り付けていただきました。「どこに貼ろうかな」「どれにしようかな」と悩まれたり、近くの利用者様と相談されたりしながら一生懸命製作活動に取り組みまれていました。最後に完成した作品を披露すると「きれいだな」「ええなあ」と自分達の出来栄えに大変喜ばれ、ご満悦な表情をされていきました。本来のクリスマスより10日ほど早く、楽しい時間を先取りした感じとなりました。



●お知らせ●



・当施設にてコロナ・インフルエンザ罹患者が発生し、利用者様、家族様におかれましては大変ご心配とご迷惑をおかけいたしました。対面での面会を再開しておりますが、急遽中止させていただく場合がございますのでご了承ください。

・令和6年1月度の理美容サービスは、1月23日(火)を予定しています。ご希望の方は、事務所またはフロアまでご連絡ください。(定期実施の方は連絡不要です)急遽中止の場合は、ご了承ください。

フレイルとは

テレビなどで耳にしたことがある方もおられると思いますが「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

フレイルは、虚弱などを意味する英語の「Frailty（フレイルティ）」を語源として、2014年に日本老年医学会が提唱した用語です。加齢によって心身の機能が低下してしまった状態のことを言いますが、適切な介入によって再び健康な状態に戻ることが期待される状態でもあるため、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す言葉といえます。

フレイルの評価方法には統一した基準はありませんが、国際的にはFriedらの評価基準(CHS基準)がよく用いられています。日本では、その基準をもとに日本人高齢者に合う指標に修正した日本版CHS基準(J-CHS基準)がフレイルの代表的な診断法として位置づけられています。

○改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
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「週に1回もしていない」と回答

※上の5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するものをフレイル、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル、いずれも該当しないものを健常と判断します。

フレイルを予防するための3つのポイントは、バランスの取れた食事摂取、ウォーキングなどの身体活動、趣味やボランティアなどの社会参加とされています。



健康な毎日を過ごすためには、まず日々の生活を見直すことが大切だと思います。



リハビリ室

言語聴覚士 森 里枝



〒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）

