

~万葉テラスだより~ 今和3年4月 第49号

春風の心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。3 月に万葉テラスで行っ たイベントの紹介と、理学療法士による「メタボリックシンドローム」掲載しております。 ご参考にしていただければ幸いかと存じます。

ィイベント紹介

4F入所フロア

3月19日(金)に誕生日会を行いました。4Aフロアでは、最初に『ラジオ体操第一』『北国の春』『リン ゴの唄』を流して体操を行い、その後3月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈

呈・写真撮影を行い『Happy Birthday To You』を歌いお祝いをしました。今月は 両フロアともに、ひな祭りをテーマにしたゲームを行いました。4Aフロアでは、段ボ ールでひな壇を作り、ひな人形に見立てた人形に点数を付け、輪投げを行いました。 今回はチーム制ではなく、個人戦で点数を出しました。参加された利用者様からは「ひ な壇がきれいやな」「懐かしいわ」などの感想もあり、若い時代を思い出しながら、大 変楽しんでおられました。

41 フロアでも、4A フロア同様に誕生日を迎えられた利用者様のお祝いをしました。 歌の後は『ラジオ体操第一』を流し、体を動かしていただきました。段ボールで作っ た木に、予め両面テープを貼り付けて、桃の花に模した玉を投げ、桃の木を完成させ



ていただきました。その後で、顔の部分のみを切り抜いた、お内裏様とお雛様を準備し、切り抜いた部分に 顔を入れていただき、写真撮影をしました。短い時間ではありましたが、昔を思い出されている利用者様も たくさんおられ、楽しい時間を過ごされていました。

通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは、現在コロナ感染予防対策のため教室のような机の配置を行っております。 その中で工夫をしながら、日々レクリエーションに取り組んでいます。

ホワイトボードを使ってのクイズが主流となっており、漢字クイズやお題に沿った しりとり(食べ物しりとりなど)・難読地名クイズ・○×クイズ・歌クイズ・古今東西 クイズ・ビンゴゲームなど、皆様に飽きがこないよう毎回考えて行っています。

これからも楽しんでいただけるように職員一同、取り組んで参りますのでよろしく お願いいたします。

メタボリックシンドローム

- ・メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇・空腹時 の高血糖・脂質の異常値などがみられる状態のこといいます。
- ・メタボリックシンドロームは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上あり、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ異常がある場合と定義されています。

原因

・運動不足、偏った食生活、睡眠不足など生活リズムの乱れ・ストレス・喫煙といった好ましくない生活習慣が積み重なることによって生じます。

症状

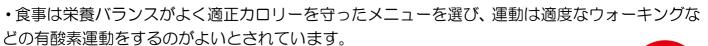
・メタボリックシンドロームは病気ではないため、決まった症状はありませんが、動脈硬化・高血 圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす場合があります。

治療

- ・好ましくない生活習慣によって内臓脂肪が蓄積されてしまうことが大きな原因となっているため、 治療ではまず内臓脂肪を減らすことが検討されます。
- 食事療法や運動療法などによって栄養過多の状態を改善し、内臓脂肪の減少を目指します。

予防

・食生活や運動習慣・睡眠・ストレス、喫煙習慣などさまざまな生活習慣を改善していくことが必要です。



・生活リズムを整えて疲れやストレスがたまりにくい生活を心がけ、喫煙習慣がある 場合には禁煙外来などを利用して禁煙を成功させることがすすめられています。

大切なのはストレスなく生活習慣の改善を行うということなので、無理な食事制限・無理な負荷量の運動は行わず、自分が負担なく行えるペースで生活習慣の改善を行いましょう

リハビリ室 理学療法士 松山 尚樹



〒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) 通所リハヒ゛リテーション 40 :



