



花 櫃 だより



令和 2年 12月 第241号

介護老人保健施設花櫃ご利用の皆様へ

平素は当施設のご利用をありがとうございます。

この度、通所リハビリテーションにおきまして、利用者の方1名が11月29日に新型コロナウイルスのPCR検査で陽性が確認されました。その後、保健所からの指示で、感染疑いの利用者様と職員のPCR検査を行い、利用者様5名がPCR検査で陽性が確認されました。

感染疑いのある利用者様・職員は引き続き、保健所の指示でPCR検査を行う予定です。

入所のフロアへの感染経路は明らかではなく、保健所からの指導、入所への制限の指示は

受けておりません。大変ご心配をおかけして誠に申し訳ありません。引き続き感染対策を行い、診療を継続いたしますので、ご理解、ご協力のほど宜しくお願いします。

令和2年12月2日 介護老人保健施設 花櫃 施設長 南了介

イベント紹介

【1階 デイケア】 11/22(日)に日曜デイでは、一日を通して“箱倒しゲーム”や“おじゃみ飛ばしゲーム”をして頂きました。

どれも初めてのゲームばかりで最初はルールに戸惑っておられましたが、すぐに慣れて頂くことができました。特にゲーム中は利用者様同士で「がんばれー!」「そこやそこ!」と応援し合う姿がみられ、



皆様真剣な顔の中にも笑顔ありといったご様子で、

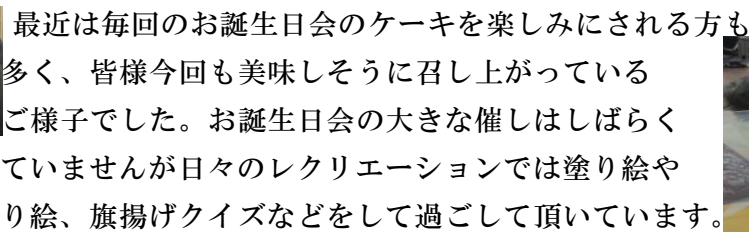
笑いの絶えない活気のある1日を過ごして頂くことができました。昼食の“握りずし”



のネタにはマグロやエビといった定番のネタが好評で「握りずしだと御馳走って感じがするな。」と皆様喜んでおられました。ほとんどの方が完食され、美味しく召し上がって頂けたようです。

【2階・3階 フロア】11/28(土)にお誕生日会を行いました。今回も各フロアでの開催となりましたが、お誕生日カードやプレゼント、ケーキをお渡しすると「いくつになっても誕生日を祝ってもらえるのは嬉しいなあ。」と大変笑顔で喜んでおられました。

最近では毎回のお誕生日会のケーキを楽しみにされる方も多く、皆様今回も美味しそうに召し上がっているご様子でした。お誕生日会の大きな催しはしばらく開催できていませんが日々のレクリエーションでは塗り絵や体操、貼り絵、旗揚げクイズなどをして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 花櫃

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



サルコペニアをご存知ですか？

サルコペニアとはギリシア語で

「サルコ」(筋肉)と「ペニア」(減少)を組み合わせた造語です。

筋肉量は50歳以降減少し、85歳以上では20代に比べて約60%まで減ります。
65歳以上の方で、筋肉の減少に伴って筋力が衰え、移動や外出、
買い物などの日常生活にも支障が生じてくるのがサルコペニアです。



サルコペニアのセルフチェックをしてみましょう。

① 指輪っかテスト

●指輪っかテスト



ふくらはぎの最も
太い部分を両手の
親指と人さし指で
囲む



低 ← サルコペニアの可能性 → 高

② 開眼片脚立位

片足を床から5cm程上げて
立っている時間を測定します。
8秒以下であれば、
サルコペニアの疑いがあります。



③ 5回立ち座りテスト

ひじ掛けのない椅子に座り、両手を交差して胸にあて、足は肩幅程度に開きます。
椅子に座った状態から立ち座り動作を5回繰り返して立ち上がった時間を測定します。
10秒以上かかるとサルコペニアの疑いがあります。



いかがでしたか？サルコペニアは生活習慣の改善により予防することができます。

「バランスの良い食事」「適度な運動」など生活習慣を見直してみましょう。

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

12月13日 正月事始め 煤払い

12月25日 クリスマス

12月31日 大晦日

12月21日 冬至・散髪日(入所者)

12月26日 お誕生日会(入所者)

1月1日 元日

