



風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

令和2年8月 第41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「予防しよう、骨粗鬆症！」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～

4F 入所フロア

7月17日（金）に誕生日会を行いました。まず7月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介を行い、プレゼント贈呈と写真撮影をいたしました。

今月は“七夕”をモチーフにしたゲームを行いました。ゲーム前には『七夕』についての説明・言い伝えをお話させて頂きました。「そうそう」「今まで知らなかったわ」など感心されている利用者様もおられました。ゲームでは、天井に織姫を貼り、ブルーシートの上に乗せたビーチボールには彦星を貼り付け、天井の織姫に彦星が当たるよう、シートを振り上げて頂きました。A側は2チーム、I側は3チームに分かれ皆様の掛け声に合わせて行いましたが、的までは届かず大苦戦されていました。回数を重ねるごとにやり方にも慣れ、勢いよく的に当たるようになりました。一度当たり出すと、何度も挑戦しようとする利用者様が増え、職員からの「休憩しましょう」の声が掛からない限り、ずっと続けておられました。一度休憩を入れて、ゲームを再開した場面もありました。

最後は、リハビリ室のセラピストによる身体をほぐす体操をして幕を閉じました。短い時間ではありましたが、笑顔が多く充実感に満ちあふれた誕生日会でした。



通所リハビリテーション

今月のイベントは『ファッションショー』を行いました。「小学生」と「野球選手」のお題に合わせて、たくさん用意された衣装や小物類などから選んでいただきました。

用意した物は、体操服・ランドセル・赤白帽・ユニフォーム・バット・グローブなどはもちろんですが、刀・アフロのかつら・テニスラケット・ワンピース・イヤリングなどお題とはまったく無関係の物も準備しました。



小学生チームと野球選手チームの2チームに分かれ、チーム代表の利用者様は衣裳部屋に待機していただき、皆様には最後にお披露目をする形で行いました。皆様が選んでいただいている途中、お題とは無関係のものを選ばれる方もいらっしゃいました。選び終わり、代表の利用者様が着替えを済ませ登場していただきました。

小学生チームは、体操服姿にランドセルを背負って可愛い小学生で登場し、野球チームは、ユニフォーム姿で勇ましくまるで監督のような風貌で登場してくださいました。

どちらもとてもよくお似合いで、選んでくださったチームの皆様も歓声を上げ拍手をされていました。ファッションショーと言う新たな試みでしたが、皆様に喜んでいただく事ができて大成功でした。

予防しよう、骨粗鬆症！

骨粗鬆症とは

加齢や長年の生活習慣などにより、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症になると、骨がスポンジのようにスカスカになりもろくなります。

自覚症状がなく腰や背中が痛くなり、医師の受診を受けたら骨粗鬆症による圧迫骨折だった…というように見つかる事が多く、骨折が寝たきりの原因になる場合もあります。



骨粗鬆症を予防するには

骨粗鬆症の骨折原因の約 **90%**は転倒によるものです。

骨粗鬆症予防の最終的な目的は骨粗鬆症による骨折を防ぐことを通して、日常の活動性(ADL)ならびに生活の質(QOL)の低下を防止することです。

高い骨量を得るポイントは若年期により「最大骨量」を獲得しておくこと、中高年になってからは骨量減少量を最小限にとどめることです。



骨を強くする栄養とは

骨粗鬆症を予防するためにも治すためにも、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食材を摂ることが大切です。

カルシウムは乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻など・**ビタミンD**は魚類、卵、キノコなどに多く含まれています。骨粗鬆症を含めた生活習慣病は長年の食生活のかたよりが大きな原因となるため、毎日の食事をバランスよく摂ることがすべての病気を予防する基本であることに変わりはありません。

いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを基本にして、カルシウムの摂取を意識してみましょう。



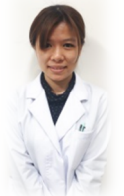
骨を強くするのは運動も重要！？

骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。運動が骨に刺激を与え、骨細胞が活性化され骨密度が増加します。また、すでに骨粗鬆症の薬物療法をしている方にとっても、治療効果を高めることに繋がります。

散歩や階段の上り下り、手すりにつかまって片足立ち等の軽い運動を日常生活に取り入れ、できるだけ運動量を増やしましょう。運動することで体の筋肉が鍛えられ、身のこなしがよくなると転倒しにくくなり、骨折予防にも繋がります。



万葉テラス 栄養課
管理栄養士 山本 冴香



〒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

