

朝夕の冷え込みが厳しい毎日ですが、皆様いかがお過ごしですか。1月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「骨粗鬆症について」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いかと存じます。

# ~イベント紹介~

## 4F入所フロア

新しい年を迎えて初めての誕生日会を1月15日(金)に行いました。1月の誕生日を迎えられた利用者様の紹介とプレゼントの贈呈・写真撮影をいたしました。その後皆様と『Happy Birthday To You』を歌いお祝いをしました。まず、普段午後からのレクリエーションで行っている『ラジオ体操第一』『北国の春』『リンゴの唄』を流して体操をしました。

メインのイベントでは、職員が獅子舞を披露しました。段ボールで作製した獅子の頭と 唐草模様の布を身に付けて、お囃子の曲と共に登場しました。利用者様 1 人ひとりのところに行き、頭を「がぶり」と咬みつき邪気払いをしました。その際、自ら頭を突き出し「もう1回かぶって」と催促される利用者様もおられ、大変喜ばれていました。また、おみく じも引いていただき、大吉が当たった利用者様は「今年も健康でおりたい」と明るい表情で話されていました。短い時間ではありましたが大いに楽しまれ、拍手をしながら「ありがとう!」と感謝のお言葉もいただきました。

最後に、利用者様も楽しみにされている毎月1回のイベントを、今年も大いに盛り上げていきたいです。

## 通所リハビリテーション

令和3年の初めてのイベントは1月5日(火)に新年会を行いました。

新年のご挨拶をし、その後お正月にまつわるおせち料理や日本全国のお雑煮についての話をさせていただきま した。

奈良は本来、丸餅を焼き白味噌ベースのお雑煮で、家庭によっては横にきなこを添えていただくようです。利用者様の家庭によっては、おすましベースや四角い餅で作るところもあるそうです。各家庭のお雑煮事情は、大変興味深く聞かせていただきました。



次は、おみくじを引いていただきました。コロナ感染予防対策として、おみくじにヒモを付け、ハンガーラックにぶら下げてヒモを引っぱっていただくようにしました。大吉を引いて職員に見せて喜ばれる方、中吉を引いて「2番目が一番いいねん」と喜ばれている方など様々で大変盛り上がりました。どのおみくじにも「笑って1年過ごしましょう」の文字は必ず入っていました。皆様、本年もよろしくお願いいたします。笑って1年過ごしましょうね!

## 骨粗鬆症について

骨粗鬆症の改善・予防には、カルシウムやビタミン D の摂取・日光浴・運動が必要とされています。 新型コロナウイルスによる緊急事態宣言後、地域のコミュニティも軒並み閉鎖となり、旅行や外食だけでなく、 買い物にもほとんど出かけなくなったという声もよく聞かれ、日光浴や運動の機会が減っていると予想されます。

骨粗鬆症自体が新型コロナウイルスの感染やそれによる重篤な合併症の危険性を高めるものではないといわれていますが、新型コロナウイルスが猛威を振るう現代、医療体制はひっ迫しており、骨粗鬆症の患者様だけでなくそれ以外の皆様にも骨折を起こさないように生活することが重要です。

#### <骨粗鬆症とは>

加齢や長年の生活習慣などが原因で、骨の強度が低くなり骨折しやすくなる病気です。 健康 骨粗鬆症になると骨がスポンジのようにスカスカにもろくなってしまいます。

自覚症状がないため、腰や背中が痛くなり医師の診察を受けたら圧迫骨折だった!というように見つかることが多いです。骨折してしまうと寝たきりの原因となる場合もあります。



#### <骨を強くするための食事>

カルシウム、ビタミン D、ビタミン K など、骨の形成に役立つ栄養を十分に摂りましょう。 カルシウムとビタミン D を同時に摂取することで、腸管でのカルシウム吸収率が良くなり骨密度上昇効果や骨 折効果が期待できます。

## カルシウム を多く含む食品 乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色 野菜、海藻など





#### <日光浴>

カルシウムの吸収を助けるビタミン Dは、紫外線を浴びると体内で生成されます。

適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。冬は 30 分~1 時間程度散歩に出かけたり、夏は暑さを避けて 木陰で 30 分程度過ごすだけで十分です。

骨を強くする食材を取り入れ、バランスの良い食事を心がけて下さい。

感染予防対策を行い、気分転換と運動を兼ねて散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。

栄養科 管理栄養士 中井 美樹



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

### 

Tel: 0744-26-2288 Fax: 0744-26-2277

所 100 床(全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

