

スマイル



～時津町夏祭り・花火大会～

2017年10月
第32号

ご挨拶

謹啓 秋涼の候、皆様におかれましてはますます
ご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご支援ご協
力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年の夏は豪雨、猛暑、落雷そして東日
本では記録的な長雨と異常な気候が各地に様々な
被害をもたらしました。被害にあわれた方々に心
よりお見舞い申し上げます。

本号は当施設の七夕祭りや日頃施設内で行って
おりますレクリエーションのご報告を中心に編集
いたしました。ご利用者様の笑顔、そして奮闘し
た職員の姿をお伝えできれば幸いです。

当施設はこれからも微力ではありますが、地域
の皆様のお力になれるよう、より一層尽力して参
りたいと存じておりますので、引き続きご愛顧を
賜りますようお願い申し上げます。

今後の皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上
げ、発刊のご挨拶といたします。

謹白

平成二十九年十月

社会福祉法人扶早会
介護老人保健施設

東長崎ナーシングホーム
施設長 藤野 和馬

七夕祭り

平成 29 年 7 月 8 日(土)に 1 階デイケア室にて、東長崎ナーシングホームの七夕祭りが開催されました。今年は、のど自慢大会・がんばらんば体操が行われました。



今年の七夕祭りのプログラム



皆様楽しめましたか？ボンボンを持って皆様にもがんばらんば体操を踊って頂きました。



職員も、がんばって歌いました。
上手だったでしょう？



抽選会、なにが当たりましたか？
当たった方おめでとうございます

今年の七夕祭りは、楽しんでいただけましたか？

皆様は短冊にどんな願い事を書きましたか。皆様が書いた願い事が、叶いますように！！



通所リハビリ紹介

今回は日々通所利用者様が行っているレクリエーションをご紹介します(^o^)

エイヤー!

次こそは真ん中に..

最初はロケット飛ばしとお手玉的あて！的めがけて皆さん真剣なお顔！！

慣れれば
易しかね

ドキドキ♡

わりや落としたら
いかんばい

お次は折り紙でくす玉作りに熱心に取り組まれている皆様です。
同じ工程をいくつも折らないといけない根気のある作業ですが、完成したらどこに飾ろうかと考えながらとても楽しそうです。

最後は紅白歌合戦ならぬ玉合戦です♪
小さめのカップに玉を入れてお隣の人に移動していくゲームですが、2チームに分かれての対抗戦になるので正確性とスピードも必要になります。毎回とっても白熱した戦いになりますよ！

これからも職員みんなで楽しいレクリエーションを考えていきたいと思っております。
ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

東長崎ナーシングホーム 通所リハビリテーション
電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

リハビリテーション室より

当通所リハビリでは、理学療法の一環として、午後から転倒予防体操を実施しています。
今回は、体操の様子と内容を一部紹介します。

高齢者の方が寝たきりになる理由として「転倒」による骨折等がきっかけになる方も少なくありません。
転倒の理由として筋力の低下、バランス機能低下など様々な原因があります。安心して日常生活が送れる
よう転倒予防に取り組んでいきましょう。

転倒予防体操

＜体操1＞ 主に椅子に座って出来る運動を行なっています。筋力強化とともにストレッチを入れながら、ケガをしにくい
体作りに取り組んでいます。(約30分)



【体幹側屈運動】

体の脇腹、脇下のストレッチ



せーの

1・2・3・4～♪

【膝伸展運動】

膝を伸ばす(太もも)筋力強化。



【臀部の筋力強化運動】

足を後ろに上げる事で、お尻の筋力強化。

＜体操2＞ 和室で運動を行っています。柔軟性、バランス機能の練習を中心に取り組んでいます。(約20分)



みんなよう曲がるね

【体幹前屈運動】

足の後面(太ももの裏・ふくらはぎ)のストレッチ。



足首もよう動かしてかんばね!

【足首回し】

足首のストレッチ。足元の柔軟性が、歩行の安定性に繋がります。



【四つ這いバランス運動】

支えている手足(肩・股関節)の筋力強化。バランス機能強化。

＜ポイント！＞

ただ筋力をつけるのではなく、疲れにくい、けがをしない、若々しい体づくりには筋力だけでなく柔軟性も大切です。
また、一番大切な事は“継続”する事です。無理のない範囲で継続していきましょう！

疲れた身体を回復させましょう

10月に入り過ごしやすい季節になりました。しかし、真夏の暑さや残暑をしのぐ為にエアコンの効いた場所での生活が多く、アイスや冷たい飲み物の取り過ぎ・ソーメンや冷やし中華などの冷たい麺類で食事を済ませたり、お風呂もシャワーで済ませる等、体を冷やす生活をして代謝が落ち疲れが残っていませんか？

夏バテして食欲が落ちて痩せると思いがちですが、体が冷えると代謝が落ち炭水化物の過剰摂取で、返って夏は太りやすいのです。



そこで疲れを回復させるために・・・

食事は タンパク質を多く含んだ肉類・魚類・大豆・卵を中心に貝類や果物を多く摂るようにしましょう。また、ごぼう・大根・人参・たけのこ・レンコン等の根菜を使ったスープを作ったり、生姜や唐辛子を使った料理を増やし、体を温める食事をしましょう。

お風呂 は40度位でじんわり汗をかく程度湯舟に浸かることで血液の循環が良くなります。ただし、高血圧症や心疾患のある方はご注意ください。顔やリンパのマッサージ・手足の指の間に手の指を絡ませマッサージすれば、末梢の血流も良くなります。紫外線のダメージを受けた頭皮のマッサージも大切です。

適度な運動 を心掛けましょう。ウォーキングや軽いジョギング・温水プールでのウォーキング、室内ではストレッチやラジオ体操で全身の筋肉を柔らかくしましょう。



睡眠 は1日8時間を目安にとりましょう。昼寝をする場合は15分～30分程度。それ以上長くなると、深い眠りに入る為疲れが残ると言われています。



これらを継続し血液の循環を良くし体の代謝を上げ、疲れを取り、これからの寒さにも備え風邪を引かない体を作りましょう。

秋の七草について

春の七草は、食べて無病息災を願うのに対して秋の七草は、眺めて楽しむ草花をさします。また、秋の彼岸にお供えする「おはぎ」は「萩」から由来しています。

秋の七草の簡単な覚えた方として、「**お好きな服は？**」と語呂合わせして…

お：女郎花（おみなえし）

す：薄（すすき）

き：桔梗（ききょう）



な：撫子（なでしこ）

ふ：藤袴（ふじばかま）

く：葛（くず）

は：萩（はぎ）



7月・七夕お重



9月・敬老の日お重



問い合わせ先
 社会福祉法人 扶早会
 介護老人保健施設
 東長崎ナーシングホーム
 〒851-0116
 長崎市東町 1893-5
 電話 095-839-8002
<http://fusoukai.jp/>

編集後記
 一日ごと秋らしくなってきた今日この頃です。スポーツの秋といいますが、なんといっても食べ物がおいしくなるのも秋です。美味しい旬のものをいただいて季節の変わり目、皆さん体調を崩さないようお気をつけてお過ごしください。

※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・

風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。