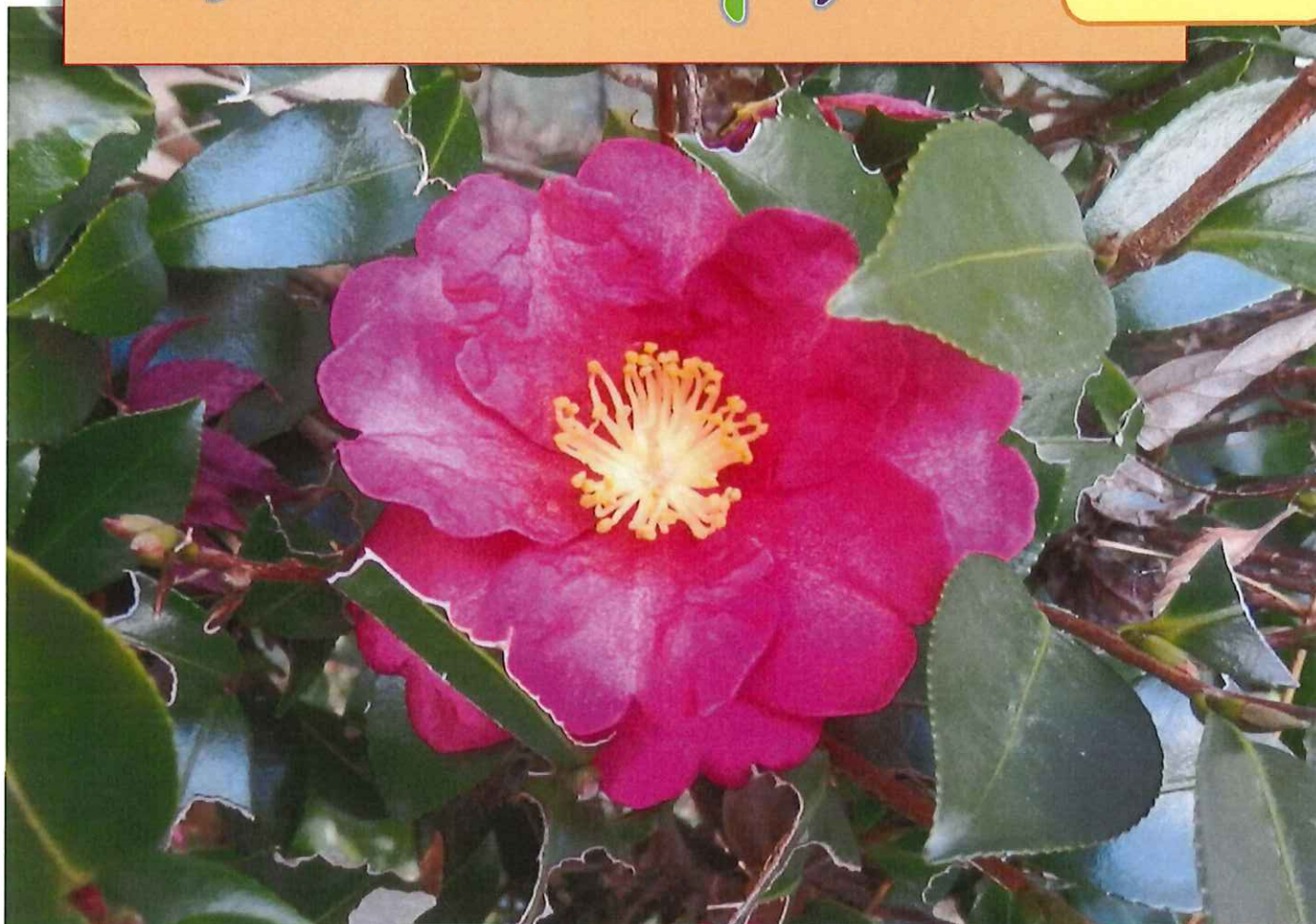


スマイル

令和3年・1月
42号



ご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
旧年中は格別のお引立てを賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、旧年中は新型コロナウイルス感染症によるパンデミックで世界中が大変な年となりました。まだまだ終息の見通しは全く立っていない中、引き続き感染予防に国民一丸となって取り組んでいかなければなりません。感染された方々には心よりお見舞い申し上げます。

当施設は本年も微力ではありますが、地域の皆様方のお力になれるよう、より一層尽力してまいりたいと存じておりますので、昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げます。
発刊のご挨拶といたします。

令和三年一月

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

敬老会

令和2年9月21日、今年の敬老会は2階食堂、3階食堂と別々に開催しました。



4人で皿を回します。



きれいに皿は回っていますか？



皿回しの次は傘踊りを踊りました。



4人の傘を御覧下さい。



うまく踊れていますか？



最後は、みんなで一緒に歌を歌いました。



通所リハビリ



新型コロナウイルスが国内外で猛威をふるっています。同じくインフルエンザとノロウイルス（感染性胃腸炎）も油断できません。このような感染症を防ぐには、手洗いが重要と言われております。感染症を引き起こさないためにもマスクの着用や手指消毒、換気などをおこない、感染症の予防に努めております。

★おりがみを使ってクリスマスリースを作りました。

★今回のちぎれ絵は「つばきと雪うさぎ」です♪



★おやつづくりは「くずもち」を作ります。

【作り方】①片栗粉、砂糖、水を鍋に入れてよく混ぜ完全に溶かす。②弱火で絶えず木べらで底をこそぐように混ぜる。ポイントは焦がさないように混ぜる！③きな粉をふるっておいた皿に流し込み、その上にもきな粉を振るう。④適当な大きさに切り分け、きな粉をまぶし、お好みで黒蜜をかけて完成です！



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 リハビリ部通所

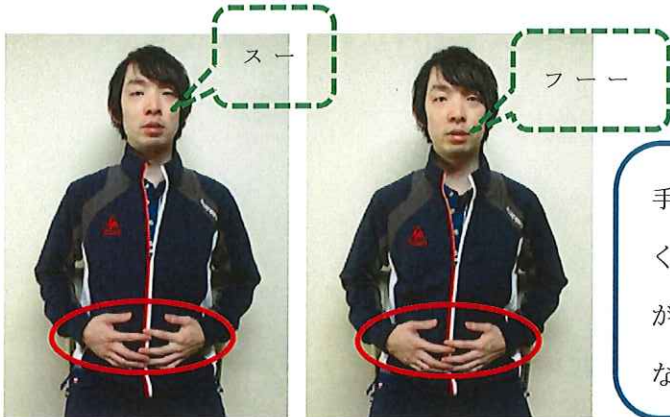
電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇



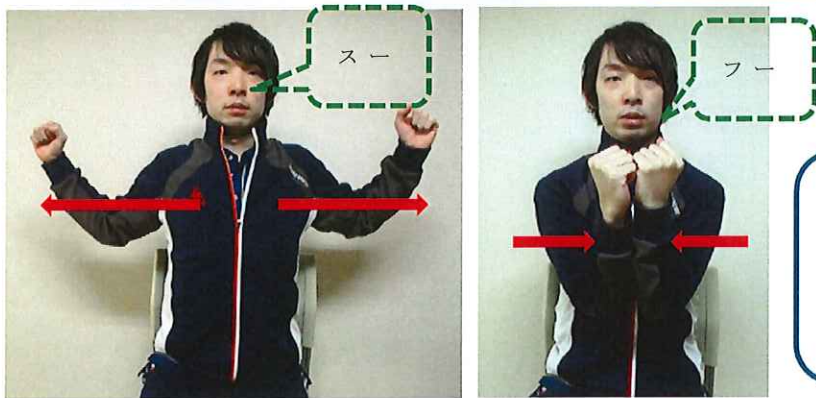
リハビリテーション室より



今年 は COVID-19(新型 コロナウイルス)とインフルエンザに備える冬になりました。11月に25度を超える夏日があるなど、気温の変化が大きく服装の調整も難しい時期がありました。これからしばらくは寒い時期が続きます。寒さに縮こまらないよう、簡単な上半身の運動で、呼吸のしやすさを上げてみましょう。



手をお腹に当てる。鼻から息を吸い、吐くときは口をすぼめてゆっくりと。お腹が膨らんだりへこんだりするのを確認しながら行います。10回程度。



肘を曲げ、鼻から息を吸いながら腕を開く。口から息を吐きながら、腕を閉じる。5回程度。



両肩に手を当てて、肘で丸を描くように肩を回します。前回し、後ろ回し4回ずつ。



笑いは免疫力を上げるともいわれています。落語や漫才、映画や動画などを見て「大笑い」するのもおすすめです。

介護老人保健施設 東長崎ナースィングホーム リハビリテーション部

長崎市東町 1893-5

TEL 095-839-8002(担当:安永)



骨と筋肉を鍛えましょう。

コロナ禍の影響で、外出自粛など身体的活動が減ると骨と筋肉が衰えます。骨が衰えると、免疫力、記憶力、筋力などが減退し、生活習慣病になりやすくなります。筋肉は、骨以上にあつという間に衰えますが、筋肉が回復するスピードは、骨よりも速いと言われています。骨と筋肉を鍛え、コロナ禍の中でも、充実した日々を過ごしていただきたいと思います。

○骨の働きと骨を強くする運動、栄養について

- ・成人で 200 本以上ある骨は 5 ヶ月で生まれ変わり、3~5 年で全身の骨が入れ替わる。
- ・古くなった骨を壊す破骨細胞と壊された骨を新しくする骨芽細胞により丈夫な骨を維持している。
- ・骨芽細胞は、免疫力を高めたり、記憶力、筋力、精力を若く保つホルモンを分泌する。
- ・骨に軽い衝撃を与えることでこの 2 つの細胞が働きだし、骨を鍛える。
特にかかるとに刺激を与えるように運動やウォーキングをすると効果的。
- ・骨を強くする栄養素
 - ・カルシウム（乳製品、小魚、海藻など）
 - ・ビタミンD（魚、キクラゲ、干しシイタケなど）
 - ・ビタミンK（青菜類、ノリ、ヒジキ、シソ、納豆など）
 - ・ビタミンB6（マグロ、カツオ、レバー、バナナ、アボガドなど）

○筋力の働きと筋肉を鍛える運動、栄養について

- ・身体に 600 以上ある筋肉は、2 ヶ月で入れ替わり、全身の筋肉が生まれ変わるの、200 日程度。
- ・筋肉量のピークは、20 歳頃、70 代で 4 割程に減少する。
- ・筋肉は、身体を支え、動かし、骨や内臓を守り、熱を産出したり、血液を心臓に送り出すポンプの働きをする。
ふくらはぎは、第 2 の心臓と言われている。
- ・脳神経細胞の成長を促すホルモンを産出し、認知症を予防する。
- ・水分の貯蔵庫。筋肉量が少ないと脱水症状を起こしやすくなる。
- ・日々の生活の中で、家事や散歩、体操をして、意識的に筋肉を使いましょう。
- ・筋肉に必要な栄養素
 - ・ビタミンD
 - ・蛋白質（肉、卵、豆腐、乳製品、納豆など）

○筋肉が減少することで現れる症状

- ・ロコモ（ロコモティブシンドローム）…移動機能が低下した状態
- ・サルコペニア…筋力や身体機能が低下した状態
- ・フレイル…虚弱、衰弱
健康体と支援や介護が必要な状態の中間の状態

七草粥

古代中国では、1年に5回の節句がありました。その中で最初の節句を1月7日、「人日（じんじつ）の節句」といいます。その日の朝には、無病息災や仕事での出世を祈って“七種菜羹（しちしゆさいかん）”という、七種の野菜を入れて作った汁物を食べる習慣がありました。一方、当時の日本には、春のはじめに芽を出す植物を摘み、その力をいただくことにより、無病息災を祈る“若菜摘み”という風習がありました。両者が融合して七草粥になったと考えられています。

***芹（セリ）**：香りがよく、胃腸の調子を整える働きがあり、競技などで“競り勝つ”との語呂合わせもあります。

***薺（ナズナ）**：ぺんぺん草の名で知られており、ナズナという名は“汚れを撫で払う”という意味があり、縁起の良い食材とされています。

***御形（ゴギョウ）**：別名母子草（ハハコグサ）と呼ばれています。ゴギョウは、仏様のからだを表すとされることから縁起が良いとされています。

***繁縷（ハコベラ）**：江戸時代には虫歯などの治療用の歯磨き粉として利用されていました。繁栄し広がる、はびこる、という意味で縁起が良い草です。

***仏の座（ホトケノザ）**：「仏様が座られる安座」という意味があり、食欲増進や胃腸の不調解消、解熱作用や、打撲、あざの解消に効果があるとされています。

***菘（スズナ）**：蕪のことです。小さな蕪がついている様が、神様を呼ぶ鈴に見立てられ、スズナ（鈴菜）の名前が付けました。

***蘿蔔（スズシロ）**：大根のことです。実の白さから「清白（すずしろ）」と書いたことに由来します。白く汚れない様子を意味し、縁起が良いとされています。



おせち風 お重 献立

- * 赤飯
- * 澄まし汁
- * 赤魚のみりん焼き
- * 煮合せ
- * 菜の花の和え物
- * えびの煮物
- * 数の子
- * 紅白なます
- * 紅白かまぼこ



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

新年あけましておめでとうございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。昨年は、新型コロナウイルス感染症が発生し、暗い話題が多かったかと思えます。本年も、皆様に施設の活動を伝え、少しでも明るい話題を伝えていけるように頑張っていきますのでよろしくお願ひします。

※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。