

すみれ便り

NO.128
令和7年
3月号



老健 おやつレク

おやつレクで、プリンパフェを作りました。

トッピングに使用する、フルーツを利用者様に切っていただきました。

皆様、積極的にお手伝いをしてくださいました。



切ったフルーツや生クリーム、カラースプレーなどお好きなトッピングを選んで頂き、プリンにデコレーションして召し上がっていただきました。

いつもとは違うおやつに

「珍しいおやつやわ～」

「おいしいわ～」と喜ばれておりました。



リハビリ フレイルについて

フレイルとは、「弱さ」や「もろさ」を意味する「frailty」に由来しており、加齢によって、ストレス(肉体的にも精神的にも)に対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態です。

例えば、「体力が落ち、疲れやすくなり、その疲れがなかなかとれない」

「自宅やいつもの道なのに、つまずいて転倒してしまう」など、

心身が衰えた状態が挙げられます。

フレイルになると、転倒・骨折・認知症をはじめとする健康・生活機能障害に陥りやすく、入院、施設入所、要介護状態や死亡に至る危険性が高くなるといわれています。

また、「健康と要介護の間」や「要介護の前段階」と表現されることもあります。

● フレイルの原因について

身体的要因、精神・心理的要因、社会的・環境的要因があります。

● フレイルの改善方法

フレイル対策では、運動、栄養(食・口腔)、社会参加が3本柱といわれています。

今回は運動についてですが、自分に合った負荷量の運動が大事です。

有酸素運動のウォーキングに関しては右図のように意識するだけでも効果的です。

出来ることからみなさんも取り組み健康に過ごしましょう。



デイケア

ひな祭り行事

3/3(月)~8(土)



ひな祭り行事で、ぬりえやクイズ、ゲームなど行いました。

衣装や顔ハメパネルも用意し、記念撮影会も行いました。

こちらは希望者のみでしたが、ご夫婦でご利用の方は一緒に並んで撮り少し照れくさうでした。

撮影が終わると「ありがとう」と素敵な笑顔でした。



上映会 3/22(土)

『男はつらいよ-寅次郎相合い傘-』を見ました。

「50年前くらいのや…あんた生まれないやろ?」と職員に教えてくれていました。

昼食後という眠たくなる時間ではありますが、楽しめている方が多かったです。

今月の
替わり湯は

替わり湯週間

「ミカンの替わり湯」

3/10(月)~15(土)



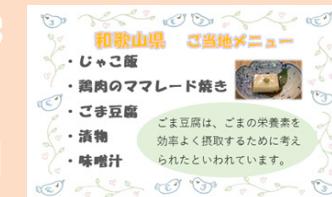
「だいだいか?」と品種まで当てちゃう利用者様もいました。さすがです!

揉んだり潰したり…

香りを楽しんでいました。

楽しい
食巡り
栄養課

3月のご当地メニューは 「和歌山県の郷土料理」



ごま豆腐は、ごまの栄養素を効率よく摂取するために考えられたといわれています。

じゃこ飯(和歌山県)

鶏肉のママレード焼き

ごま豆腐(和歌山県)・漬物・味噌汁でした。

じゃこ飯はごまやしらすの他に

和歌山県特産品として有名な梅干しも

一緒に混ぜ合わせています。

ごま豆腐は、ごまの栄養素を効率よく摂取するために考えられたといわれています。



来月は愛知県の郷土料理です。

三寒四温を繰り返しながら春がやってまいりました。
3月の当苑では、デイケアでひな祭りのゲームや記念撮影をして楽しみました。
老健では春らしい彩りのプリンパフェを作りました。旬のフルーツを使ったおやつに、皆様喜ばれていました✿



田辺すみれ苑
インスタグラム
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。
施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います!
よろしければ、フォローお願いします。