



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449



(施設長 嶋田和広)

これからの一人おひとりのペースでご利用いただけるながら、継続的に活動に参加し、皆勤賞も目指してみただけだと思いません。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

標に向け取り組まれている姿にこちらも力をいただいております。

4月から始めた皆勤賞シールですが、月平均50〜60人程の方がいます。順調に皆勤賞を重ねられ、今年の1月にシールが10個溜まった方7人います!! お休みされる事なく活動に取り組まれている姿をたたえ、『10回皆勤賞』として表彰をさせていただきました。また、名札プレートのバージョンアップ(色違い)もさせていただきました。継続してご利用いただく事の達成感・一押しになればと思っております。



今年度より、月単位でお休みされなかった方に対し、皆勤賞として施設内で使用する名札に星形のシールを貼らせていただいております。

HAPPY BIRTHDAY



さくらで一番のお兄さん
清家豊雄さんの97歳の
誕生日をお祝いしました!

(春日)

さくらクラブの回数を重ねるたびに皆様が創意工夫して作業に集中している姿を拝見し、本当に素晴らしいと感じます。私自身も向上心を刺激されます。また一緒にモノ作りを楽しみましょう。

今回のさくらクラブは棒体操で使用する「棒」を制作しました。参加人数は63名。レストラン使用のラップの筒の中に新聞紙で重さをつけ、ビニールテープで装飾し、世界でひとつだけの「MY棒」を完成させました!!

毎回手や指先の不自由な方も多く参加いただいているさくらクラブです。今回もビニールテープを巻く作業に多くの方が苦闘されましたが、工夫しながら自力で巻いている様子が多くみられました。

さくらクラブ



レシピコンテストに 応募しました!

元料理人の塩田様。さくらのフロアに簡単レシピの紹介を提供して下さっている方です。

今回「たまにわレシピ」というコンテンツがあり、4品も応募してくださいました。味噌を使用した簡単でオシャレなソースです。材料には身近で「作れる!」と思えるものや「さすが料理人!」と思う素人では購入したことのないような調味料もありました。ほんのひと手間、隠し味を加えるだけでこんな素敵な料理が出来るなんて。これからも私達が作れるようなレシピを教えてください。ご紹介できたらと思っております。(渡邊)



◆さくらに鬼が来ました!

年に一度節分の日、今年は2月2日でした。皆様の数だけ豆を食べましたか? 実は毎年さくらにも鬼が現れます。節分の日だけなので、見たことがない方もいらつしやるかもしれません。スタンプの頭に角(小丹枝のお手製ですが)生えます。毎年、利用者の皆様に気付いてもらうため、いつもよりお出迎えの声が大きくなり、見てみてアピールをします。(笑)

これからも皆様に季節を感じて目で楽しんでいただけたらよう、いろいろ企画していきたいと思えます。見かけたらぜひ感想を聞かせてください。(小丹枝)



ちよっと役立つ

三講座

■感染予防とフレイル予防



新型コロナウイルス感染症が日本に上陸して一年、感染予防のための「新しい生活様式」を取り入れて日常生活を送る時代ですね。

シニア世代は感染すると重症化しやすく、自粛への意識が強く働き、本来の健康への取り組みが後回しになりがちです。感染予防と、フレイル(虚弱)予防、介護予防を一体ととらえた8つのポイントを紹介しましょう。

感染を恐れるあまり慎重になり過ぎて、結果として不健康な状態を招かないよう、持病のある方は従来通り主治医の指示に従いましょう。今までの良い日常生活を維持して健康的な生活を送ることが大切です。

①水分補給

起床時、寝る前、トイレ後、入浴前後、帰宅した時など、**一行動ごとに1〜2杯の水分を摂る**ようにしましょう。水分は、お水、麦茶、緑茶、ウーロン茶がお勧め。

②食事

複数の人が触れる大皿料理や回し飲みは、感染予防の為に避けましょう。高齢者に不足しがちな、たんぱく質が豊富な肉、魚、卵、納豆、牛乳を毎日、それぞれ片手のひら一杯分は食べるように心がけましょう。

さらに、時間を決めて三食をきちんと食べることで、生活のリズムを維持することも大切です。

味覚や嗅覚に異常を感じたらかかりつけ医に相談してみましょう。

③運動

外出を長く控えてしまうと、体力や筋力の低下が心配です。予防の為に、朝、天気がよければ一度は外に出て、深呼吸や軽い散歩、ウォーキング・ラジ操などなどの習慣化もいいですね。少人数や一人でもできる事を見つけて、毎日続けましょう。

人との会話が減るため、大きく口を動かして、「パ・タ・カ・ラ」と10回発音するパタカラ体操を行いましょう。お口周りや舌の筋肉が鍛えられ、誤嚥(ごえん)予防にも効果的です。

④病院の受診

新しい健康管理として、毎朝の体温測定と記録で、体調の変化に気付けるようにしておきましょう。発熱などがある受診に迷うときは、事前に医療機関に電話で確認して指示を仰いでください。定期受診の際に、日頃から飲んでいる薬の処方日数を増やせないか、電話再診を利用できないか、かかりつけ医と相談しましょう。

新型コロナウイルスに感染・発症した場合には、「誰と、どこで」といった行動の情報が重要となるので、外出の際は簡単にメモしておきましょう。

⑤買い物

新しい生活様式では、スーパーなど

の空いている時間を見計らい、買い物するようにしましょう。外出を控えるために、宅配の利用や家族に買ってきてもらうなどの工夫も、感染予防につながります。

外出する際には、事前に外出先の情報を電話などで確認しておくこと安心です。店舗の営業時間が短縮されている事もあられるかもしれません。

⑥公共交通機関での移動

風邪症状がある日は、外出を控えます。感染を広げないため、公共交通機関ではおしやべりを控え、車内換気などがされているか確認しましょう。

また、自分が感染しないために、「密閉」「密集」「密接」になりやすい朝夕の通勤時間帯を避けることも大切です。

⑦新しい冠婚葬祭の工夫

帰省や墓参りなど、通例となっていた年間行事についても、ご家族で話し合っておき、テレビ電話などを活用する方法がお勧めです。

⑧孤独を防ぐ取り組み

新しい生活様式では人と接する機会が減少するため、独居の高齢者は孤独に陥りやすくなります。離れて暮らす家族が定期的に電話をかけるなど、孤独を防ぐ工夫を取り入れましょう。

テレビ電話を使った「オンライン帰省」なら、顔を見て話すことも可能です。これを機にインターネット環境を整えるのもお勧めです。通販を利用し

たり、リモートで友人たちと交流したりすることで、新たな生きがいづくりや人とのつながりが生まれることでしょう。外出や交流など今まで通りできない事もあ一方、こいう時勢を新しい事にチャレンジする切掛けにして、インターネットを生活にうまく取り入れていけると楽しいですね。自分にあった取り入れ方を考えてみてください。

(作業療法士 末次)

参考:「フレイル・感染症予防」高齢者が注意すべき8つの生活様式「FULL」介護(旧JONES介護)

シニア世代が気をつけたい

【新しい生活様式】

一行動ごとに水分補給



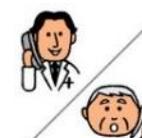
時間を決めて三食食べる



ラジオ体操でフレイル予防



電話再診も活用



買い物は空いている時間に



ラッシュ時の電車は避ける



オンラインで冠婚葬祭



定期的なオンライン帰省

