



## 地域の皆さんのために・・・健康講座開催

3月18日(日)の午後、当施設1階の地域交流スペースで、地域の皆様を対象とした「健康講座」を開催しました。  
29年度2回目となる今回は「いつまでも若々しく、健康に過ごすために！」をテーマに、伊藤機能訓練指導員による「仲間と歩む介護いらずの健康づくり」を内容とした講義と実技、そして、通所部門の大橋副主任による「ふまねっと」を体験しました。  
当日は、近隣の「鈴蘭地区」の町内会の皆様のほか、少し離れた「ひびき野地区」の皆様にもご参加いただき、21名の参加となりました。  
皆様は、「体がついていかないな・・・」「難しいな・・・」とお話されつつも、「面白かった」「楽しかった」と大変満足された様子で笑顔も見られました。



## 「看取り」の茶話会



2月25日(日)に、「茶話会」を開催しました。  
茶話会のテーマは、「施設での看取り」。  
今回は、施設内のポスター掲示やご面会時のみのご案内でしたが、ご家族様など40名もの皆様にご参加いただき、関心の高さがうかがえました。  
当施設では平成28年4月から「看取り介護」を行っています。スライドを使っての経過報告のほか、ご家族様と職員が同じグループになり、「看取り」をテーマにし

たグループワークを行いました。  
1時間程度の茶話会でしたが、ご家族様からは、「参考になった」「まだ考えるのは早いと思っていた」「今のうちから家族で相談します」などのご意見をいただきました。  
なお、今後、ご家族様を対象とした「看取り」についての講演などを企画したいと考えておりますので、是非ご参加をお待ちしております。

たくさんの方が参加されました。



## 平成30年度の主な行事(予定)

- 5月上旬 お花見
- 5月20日(日) 開設記念式典(10周年)
- 7月29日(日) 夏祭り
- 9月9日(日) 敬老祝賀会
- 12月27日(水) クリスマス会・餅つき
- 2月3日(土) 節分
- 3月3日(土) ひな祭り



※ ほかに、「日用品などの移動販売」や「小動物のアニマルセラピー」「そば打ち」「保育園児との交流会」「施設内居酒屋」などの企画を予定しております。  
※ 行事の際には、ご家族様へご案内を差し上げますので、ご都合を調整いただき、是非、ご参加くださるようお願いいたします。

※ 日程につきましては、変更することがございます。



☆ 入居者様とお待ちしております ☆



## 医務室から



- 雪も融け、ようやく暖かな春が近づいてきましたが、季節の変わり目で体調に変化が現れる方もいます。特に、花粉症アレルギーの方は要注意です。
  - 実は、関東や関西ほど、スギやヒノキの花粉は多くありませんが、シラカバ、ハンノキ、イチイなどの花粉が飛散します。
  - 花粉症が心配な方は、早目に専門医（耳鼻科、アレルギー科）に相談し、治療を始めましょう。  
また、花粉の飛散期間には、マスクやメガネを用いて、花粉を取り込まないようにすることが花粉症を予防する上で大切です。
  - 症状が出たときの対応
    - 鼻症状が出ているときは・・・  
⇒ 鼻粘膜の炎症を抑えるため、加湿などで水分を補いましょう。
    - 目のかゆみがあるときは・・・  
⇒ 冷たい水で絞ったタオルを目の上に乗せて冷やしましょう。
- ☆ 是非、症状の軽減にお役立てください ☆

## 機能訓練指導員から

### ロコモティブシンドロームの予防に役立つ

※ロコモティブシンドローム：骨や筋肉、関節などの「運動器」の障害により、「要介護になる」リスクの高い状態になること。略して「ロコモ」。

### 《室内で行える簡単リハビリ体操 ～その①》 開眼片足立(バランス能力を高める)

- 〈方法〉 床に着かない程度(5cm程)に片足を上げます。左右1分ずつ、1日3回行いましょう(この運動による負荷は、53分間の歩行に相当するというデータもあります)。  
〈注意〉 転ばないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。後ろに椅子を置くと安心です。バランスが悪い人は、机や手すりに軽く両手をついても構いません。  
※ 片足立ちは両足立ちに比べて2.75倍の負荷がかかり、筋力や骨が強くなりやすいです。



参考資料：  
ロコモ講座

## 管理栄養士から

### 行事食紹介



1月24日(水)ご当地旅  
『長崎ちゃんぽん』



2月22日(木) 駅弁編  
『海鮮蝦夷ちらし弁当』



3月3日  
『ひな祭りムース』

3月15日  
『寿司』



### 「やせてきたら」要注意!

BMI(体格指数) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

判定目安	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.6~24.9	25.0以上

BMIが18.5未満の方(やせ)や体重が半年で2~3kg減ってきている人は要注意です。  
厚生労働省が掲げるBMIの目安は、50歳~69歳で20~24.9、70歳以上で21.5~24.9になっています。

## 介護報酬の改正

入居者様とご家族様へはすでにご連絡いたしておりますが、平成30年4月1日からの介護報酬の改正に伴い、利用料金に変更になりました。  
介護報酬は、これまで、3年程度の間隔で改正されています。  
今回の改正に伴って、当施設では、施設利用料金の基本単位に変更がありました。

- 1か月(30日)当たり、358~520単位。
- 料金にすると、昨年度に比べ・・・
  - ・ 1割負担の方が、358円~520円
  - ・ 2割負担の方が、715円~1,040円
 増加することとなりました。

今後も、介護報酬や介護保険制度改正等の通知については、随時、ご家族様へご連絡いたします。  
なお、ご不明な点につきましては、当施設の生活相談員(沼田、丸岡)までお問い合わせください(電話:0155-30-7611)。  
(上記の情報につきましては、厚生労働省のホームページから引用しています。)



# はなみずき・もくれん

## 居酒屋

3月9日(金)、施設内「居酒屋行事」に参加。楽しかったです。



## 寿司行事

3月15日(木)には、楽しみにしていたお寿司を食べました!

うまいネー。

この枝豆、サイコー!

美味しいー♪



今月の新聞担当: 蒲澤、新井田

# やまぐわ・すずかけのき

## 節分



2月3日(土)  
今年も、皆さんで「鬼は外〜。福は内〜。」と鬼を追い払いました。今年の鬼は、少し心のやさしい鬼だったようです。

3月9日(水)、1階のライラックにて、居酒屋行事が行われ参加しました。  
ノンアルコールでしたが、ビールを枝豆・冷奴と一緒にグイッと!  
至福のひと時を楽しみました。

## 居酒屋



カンパイ!



今月の新聞担当: 石川・大丘

# ななかまど・きたこぶし

## 節分

## 年男



2月3日(土)に「節分行事」を行いました。  
私達の「きた・なな」ユニットでは、佐野様が年男(としおとこ)。今年も、佐野様をはじめ、皆様体調に気を付けて元気に過ごせますように。

## 新採用職員紹介

佐々木朋宏さん



一生懸命頑張ります。  
宜しくお願いします。

今月の新聞担当: 遠藤・村瀬

3月9日(金)に、居酒屋「蓮(はす)」がオープンしたので、参加しました。  
メニューも豊富。皆さん笑顔で楽しく舌鼓を打ちました。「おいしかったあ!!」大満足!!

# やまもみじ・まろにえ

## 1月 お菓子レク



1月30日(火)ユニットレクリエーションでお菓子をいただきました。

## 3月 居酒屋

3月9日(金)の夜、1階ライラックが「居酒屋・蓮(はす)」に変身しました。皆様、大変楽しまれていましたよ!



## 2月 節分

2月3日(土)に、皆で豆をぶつけ、鬼退治をしました。



今月の新聞担当: 岩元、堀