～納涼祭～

7月17日（水）2階食堂ホールにて納涼祭を開催しました。まずは新人職員による「桃太郎の朗読劇」です。お馴染みの物語が、衣装や小道具を活用しながらコミカルに進んでいく様子に、皆様からも自然と笑みがこぼれます。

続いて、職員による盆踊りが始まり、「東京音頭」や「どだればち」の曲が流れると、利用者様も手拍子しながら一緒に歌われ、一気にお祭り感が増します。最後は手作りの神輿が登場。職員が担ぎながら、場内を練り歩き、大いに盛り上がりました！

最後は、ゲームコーナーにて、射的や魚釣りゲームを楽しんで頂きました。景品を手にした利用者様はとても嬉しそうなご様子。今年の納涼祭もたくさんの笑顔が見られました。

メモリアルタイムス

第97号

発刊元

老人保健施設
ケアセンター弘前

青森県認証 介護サービス事業所

弘前市山崎一丁目三の七
☎八七―〇一一一
広報委員会

～秋バテ対策で健康な体づくり～

9月の残暑もようやく落ち着き、いよいよ秋の到来ですが、夏バテのようなだるさや食欲不振を感じる「秋バテ」というものをご存じですか?夏場に冷たいものを摂り過ぎたり、外気とエアコンの温度差による冷え、更には雨や台風といった気象の影響などで自律神経が乱れ、体調不良を引き起こします。そんな秋バテを乗り切るために、リハビリ、看護、栄養士による3つの視点からの改善方法をご紹介します。

リハビリより

運動不足や睡眠不足は、秋バテの大敵です。お勧めはウォーキングや軽めのストレッチです。適度な運動は、自律神経のバランスを整え、また残暑と冷房により、狂いがちであった体温調整機能も改善します。安眠にも繋がりますので、是非、お試し下さい。

ウォーキング

一日40分以上（6000歩以上）の歩行を一週間で5回程度行えることが理想です！

棒体操

腕だけで行わず、体も使って頭の上からつま先、または左右に動かす。

看護師より

秋バテ予防には、水分補給も欠かせません。熱中症の危険のある夏場が過ぎると、水分補給の重要性を忘れがちになります。人は汗をかかなくても、尿や便、呼吸などで1日2.5Ωの水分が失われると言われています。

食事や代謝により約1.3Ω前後は補給出来ますから、水分摂取は1日1.2Ω位が望ましいとされています。

また、朝夕の寒暖差による自律神経の乱れを防ぐ為に、カーディガンやハイソックス、ひざ掛けなどで衣類調整をしたり、睡眠の2～3時間前には38～40℃のお湯にゆっくり浸かりリラックスして下さい。様々な予防策はありますが、今、出来ることから始めてみましょう。

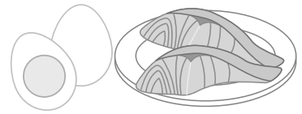
栄養士より

秋バテを乗り切るためにお勧めの食べ物をご紹介します。日々の献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

タンパク質

体を作るもととなる栄養素です。残暑や朝晩の寒暖差による体へのダメージに耐えるパワーを与えてくれます。

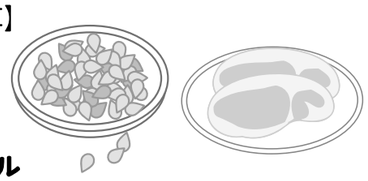
【肉、魚、卵、豆類、乳製品】



ビタミンB1

疲労回復の効果がある、重要なビタミンです。

【豚肉、うなぎ、ゴマ、ナッツ、ほうれん草】



ミネラル

汗と一緒に失われてしまい、不足すると食欲不振にも繋がります。

【海藻、野菜、果物】

サンマ、鮭、キノコ類、梨やブドウなどの旬の食材にもこうした栄養素が多く含まれています。積極的に食べるようにしましょう。

編集後記

今回のメモリアルタイムスでは、利用者様の夏の思い出を沢山お届けする事が出来ました。残暑も和らぎ、秋も段々と深まってきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。利用者様はもちろん、職員も体調管理をしっかりと行っていきたいと思います。次回もよろしくお願いします。

ホームページでもご利用者様の日々の様子などをご覧いただけます。

http://tsugarufujimikai.com

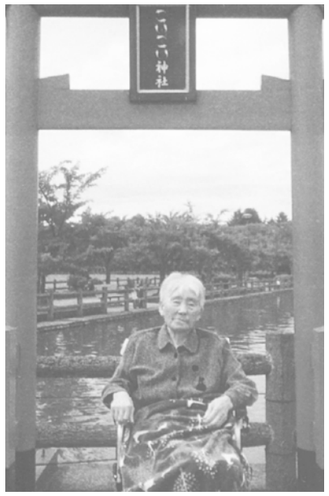
入所コーナー

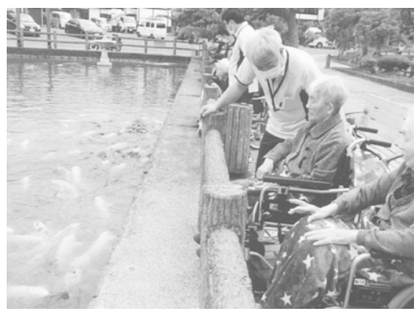
～ねぷた鑑賞～

7月31日（水）今年も『中野ねぷた愛好会』の皆様が、ケアセンターに来て下さいました。
間近で見るねぷたに皆様大変喜ばれ、「ヤーヤドー！」という掛け声と共に、拍手を送り、津軽の夏を楽しんでいらっしゃいました。

～ドライブ～

6月5日（水）猿賀公園へドライブに行ってきました。天候にも恵まれ、ツツジの花が綺麗に咲く中、園内を散策。昔を思い出し、懐かしむ利用者様もいらっしゃいました。鯉の餌やりでは皆様から笑みがこぼれ、楽しい時間を過ごすことができました。





新人職員紹介

①長所　②短所　③趣味　④一言

ケアマネージャー
三上　広美

異動してきました！

①てきぱきと行動する
②ネガティブに物事を考えてしまう
③映画鑑賞・ハンドメイド
④５月より、ケアセンターに異動になりました。一日も早くみなさんの力になれるよう何事にも全力で取り組みたいと思います。

介護職員
加藤　純一

新人です！

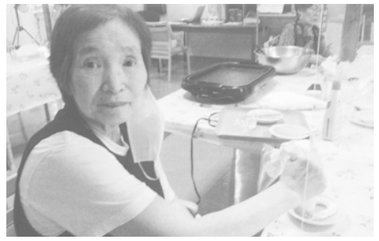
①マイペースな所
②意志が弱い（なかなか休肝日を作れない）
③子供の習い事の応援（空手）
④一人前の介護職員となれる様にかんばります。よろしくお願いします。

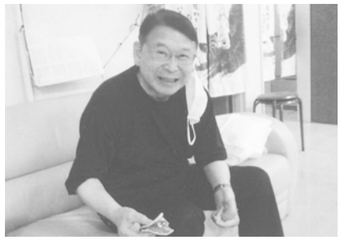
通所コーナー

～ドライブ～

6月4日～19日にかけて、利用者様からのアンケートにより決定した「ビーチにしめや」と「道の駅いなかだて」へドライブに行って来ました。
到着すると早速、趣味の園芸用品を見て回ったり、地元の農産物やお土産を購入したり、お買い物を楽しまれました。ソフトクリームを召し上がる方も多く、美味しい～と大好評でした。

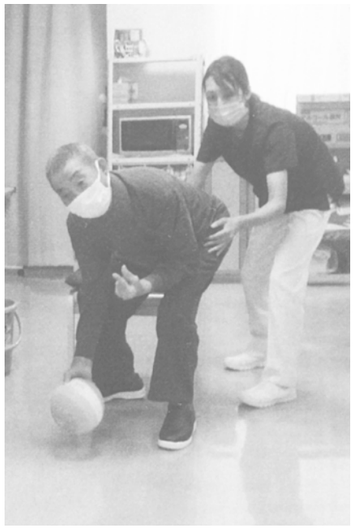
～ホットケーキ作り～





恒例のホットケーキ作りは、利用者様も楽しみにされているイベントの一つです。ふわふわに焼けたホットケーキに、生クリームやメープル&マーガリン等をトッピング♪今回も美味しくできました。

～納涼祭～



7月15日～17日の3日間、デイルームにて納涼祭を開催しました。利用者様は、射的や玉入れ等のゲームにチャレンジされ、真剣な眼差しで的を狙い景品を獲得される度に、ルーム内は、笑顔と歓喜に包まれました。