

かわら版

ハイツの森

令和7年7月号

vol. 398



施設長だよ

あなたが何かを叶えようとする時、自信をもつて一歩前へ歩み出せるように、私たちは、そつと後押しをします。

私たちが目指すのは、期待に応えるよりも、期待を上回ること。

確かな安心と安全のもと「いつまでも健康に過ごす」をテーマとして、横垣クリニック、リハビリテーション科では、フレイル予防（身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態の改善）の取り組みを開始いたしました。

フレイルとは、健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中にある段階のことを指します。

リハビリテーション科で取り組む「フレイル対策」は、3名の作業・理学療法士が皆様の個別測定を行い、そのチェック方法や効果的な予防法を提唱し、ご本人に沿った運動（身体活動）を促すものです。

日々の生活の中で、ちよつと体を動かし、筋力アップを目指しましょう。

フレイルは、適切な運動や治療により、回復の可能性があり、こんご避けて通れないであろう、フレイルを予防することが出来ます。

事務所だよ

7月の行事予定

- ・移動スーパー（7日、21日）
- ・七夕会（7日）
- ・夕涼み流しそうめんパーティー（14日）
- ・リハビリ体操（日程未定）

行事報告

6月26日（木）「フラメンコショー」

看護課の職員が通っているフラメンコスクールの方々が、ご厚意でケアハイツにてフラメンコを披露してくれました。なかなか観られない機会とあって、一般棟・介護棟から大勢の方が観覧に来ていただきました。ホールはとても盛り上がり、楽しい時間となりました。



6月27日(金) 「リハビリ体操」

横垣クリニックリハビリ室にて先月より月に1回開催となったリハビリ体操が今月も行われました。機能訓練士の職員で行っております。予約制ですが、今月も予約が満員となり、みなさん頑張って体操をされていました。元気な体で健康的に過ごしていけるように開催していくので、ご参加お待ちしております。



フレイル予防だより

「片足立ち」

「片足立ち」訓練に挑戦

高齢者の転倒予防において、開眼での片足立ち保持時間が重要な指標であることが示唆されています。加齢とともに保持時間は徐々に低下しますが、60歳代以降になると、特に顕著に保持時間が短くなります。運動器疾患学会では、15秒以下を転倒リスクが高いと判断しており、運動器不安定症の診断判定の一つとしています。

「片足立ち訓練」の重要性

片足立ち訓練は、バランス感覚を養うために効果的な運動です。バランス感覚は、転倒予防だけでなく、姿勢保持や歩行能力の維持にも重要な役割を果たします。

・転倒予防：高齢者の転倒は、骨折、寝たきりにつながる大きな原因です。

片足立ち訓練でバランス感覚を鍛えることで、転倒リスクを減らしましょう。

・姿勢保持：片足立ち訓練は、体幹や下肢の筋肉を鍛え、正しい姿勢を保持するのに役立ちます。

・歩行能力の維持：バランス感覚は、歩行時の安定性を保つために重要です。

片足立ち訓練でバランス感覚を鍛えることで、歩行能力の低下を予防することができます。

「片足立ち訓練」のやり方

自宅で手軽に行うことができます。ぜひ習慣化を目指して挑戦してみましょう。

・安定した場所で、足を肩幅程度に開いて立ちます。

・無理のないように、バランスを崩しそうになったら、無理せず足を下ろしましょう。

・初めは、壁や手すりなど支えとなるものの近くで行いましょう。

転倒防止のため、必ずつかまるものがあるところで行なう。

両手を突いて、あるいは指だけを突いて行ってもよい。

一歩踏み出す感じで軽く片足を上げる。

左右1分間ずつ1日3回。

脳活クイズ

今月は7月に関するクイズを全10問ご用意しました。わからない問題はヒントを参考にしてください。

第1問 「タタタタタタ」これが表すものは

何でしょうか？

ヒント：「タ」が何個あるか数えてみましょう。

第2問 7月にだけ流れる川は何でしょう？

う？

ヒント：夜空に流れます。

第3問 夏の夜に咲くきれいな花は何でしょう？

う？

ヒント：正確には花ではありません。

第4問 風が吹くと歌い、風がやむと黙ってしまうものは何でしょう？

ヒント：最近は見ることが少なくなっ
たように感じます。

第5問 「ひま」は「ひま」でも、夏に咲く「ひま」は何でしょう？

ヒント：夏を代表する黄色い大きな花
です。

第6問 朝になると吠えてくる花は何でしょう？

う？

ヒント：例えばライオンが吠える時は
何と鳴く？

第7問 「タン」は「タン」でもお願い事に使
われる「タン」は何でしょう？

ヒント：笹の葉に飾ります

第8問 乗り込む時につい声を出したくなっ
てしまう海の乗り物は何でしょう？

ヒント：何かに乗り込む時に出る言葉
をいろいろと考えてみましょう

第9問 「スミ」は「スミ」でも、夏にいろん
なことを楽しめる「スミ」は何でしょう？

う？

ヒント：冬や春にもありますが、夏が1
番長いです

第10問 夏の感想を求めてくるお菓子は何
でしょう？

ヒント：感想を求める時は「どう？」と

尋ねます

寄贈品

皆さまお気づきのかたもいらっしゃるかと思いますが：1階多目的ホールにピアノとエレクトーンがやってきました！介護職員の知人の方より寄贈していただきました。



今後、ピアノとエレクトーンを活用して、「音楽クラブ♪」を開催しようと思います。内容は昔懐かしい歌・童謡などを職員の演奏に合わせ、皆で歌ったり、ピアノを弾ける方・これから弾きたいと思っている方の練習の場にして頂いてもいいと考えております。集まった方々と相談して月に2回程開催を考えております。皆様、是非ご参加お待ちしております。楽しいひとときとなるようにしましょう♪



「ケアハイツ芦原音頭」

翠 式部



♪サアサア 皆さんお揃いですか
 買い物バスが発売します
 出発・進行！ 発車オーライ！
 並んで座ったお隣さんと
 「今日の買い物何ですか」
 ♪サアサア 三時になりました
 ラジオ体操 一・二・三・四
 コーヒー一杯 お喋りすれば
 膝の痛みも忘れます
 ♪サアサア お風呂に入りましたようか
 あったかお風呂にゆったり入れば
 体も心もほっこります
 “トリフ”の歌など一節どうぞ
 ♪いい湯だな いい湯だな♪

編集後記

今月号もありがとうございます。梅雨になり夏が近づき気温も高くなってきています。皆さん体調管理には気をつけて下さい。室内にいても熱中症や脱水などが起こります。水分補給を充分にして下さい。暑さを我慢せず、冷房を上手に使用して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

今月号の表紙は、ゆりの里公園のゆりフェスタの時の写真です。ケアハイツで行った時にはバラが満開でした。来年は、両方楽しめる時期に行きたいですね。

いろいろな外出や行事などを企画していくうえで、こんな事をしてみたい、〇〇へ行ってみたいとかありましたら、遠慮なくお申し出下さい。要望に全てお応えできるかは分かりませんが、少しでも皆さんが楽しんでもらえるような企画をこれからも考えていきたいと思えます。



脳活クイズ答え

第1問 セタ（「タ」が7個あるので、7個

の「タ」↓セタ）

第2問 天の川（セタには天の川が流れま

す）

第3問 花火（夏の夜空にきれいに咲きま

す）

第4問 風鈴（風が吹くとききれいな音がな

りますが、風がやむと鳴りません）

第5問 ひまわり（「ひま」がつく夏に咲く

黄色い大きな花はひまわりです）

第6問 あさがお（朝に吠える↓朝ガオー）

第7問 短冊（「タン」がつく、お願い事に

使われるものは「短冊」です）

第8問 ヨット（何かに乗り込む時は「よつ

と！」と言って、乗ることがありま

す）

第9問 夏休み（「スミ」がつく、夏にいろん

なことを楽しむものは「夏休み」で

す）

第10問 ドーナツ（夏の感想を求めるので

「どう？夏」↓「ドーナツ」）