



## 施設長だより

梅雨明けの待たれる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか

窓の外に目を向ければ、激しい雨に洗われた木々の緑が一段と深く、清々しい光を放っています。自然が魅せるその瑞々しい佇まいは、まさに「清く正しく美しく」という言葉がぴったりな、凛とした美しさに満ちています。

高齢期を迎え、身体の変化や老いと向き合う日々の中にあっても、私たちはこの自然のように、心清らかに、自らの人生に誇りを持って「正しく」、そして品格ある「美しい」時間を重ねていきたいものです。

当施設が今年掲げている「フレイル予防」は、単に身体を動かすことだけが目的ではありません。一歩お部屋を出て、食堂や談話室でお仲間と笑い、語り合うこと。地域やサークル活動を通じて社会とのつながりを持ち続けること。

そうして心と脳に刺激を与え、生きがいを見出すことすべてが、健やかな暮らしへとつながっています。

リハビリスタッフを中心に、理学療法士が皆様

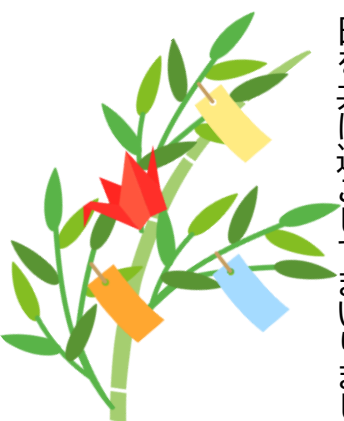
お一人おひとりに寄り添い、身体・精神の両面からサポートする体制を今月もさらに強化してまいります。

少しずつでも、ご自身のペースで身体を動かし、筋力と笑顔をアップさせていきましょう。

「人生の最終盤が、最も面白い」かつて入居者様からいただいたこの尊い言葉を、今月も皆様と共に証明していくことこそが、私たち職員一同のミッション(情熱)です。

時に迷いや不安が生じることもあるかもしれませんが。しかし、大病や激動の時代を乗り越えてこられた皆様だからこそ、今ここにある一瞬一瞬が尊く、美しい輝きを放ちます。私たちは、その歩みをそつと後押しし、期待を上回る安心と感動をお届けできるよう、圧倒的な行動力で寄り添い続けます。

本格的な夏の到来を前に、まずはこの季節ならではの「清々しさ」を感じながら、今日も笑顔溢れる素晴らしい1日を共に過ごしてまいります。



# 事務所だより

## 7月の行事予定

- ・七夕会(7日)
- ・移動スーパー(6日、20日)
- ・パン販売会(8日、22日)
- ・リハビリ体操(日程未定)
- ・おんがく倶楽部(日程未定)

## 行事報告

### 《フレイル体操》 6月9日(火)

東京より、有名なインストラクターの小松先生を迎えてのフレイル体操を行いました。予想を超えて多くの入居者の方や外部の関係者の方に参加していただきました。



いつまでも元気に、自分らしく過ごすために

# 6/9(火) フレイル体操

フレイル体操・腰痛予防ストレッチ

どなたでもご参加いただけます！

対象：入居者の皆さま

1部 フレイル体操 15:00~15:50  
2部 腰痛予防ストレッチ 16:00~16:30

会場：ケアハイツ声原 1階 多目的ホール

内容：フレイル体操・腰痛予防ストレッチ



1部は入居者様用、2部は職員向けで腰痛予防の体操を行いました。さすがプロです。参加者の心をつかみ、とても楽しい時間をすごさせていただきました。ありがとうございました。

### 《ふれあいバザー》 6月15日(火)

バザーを行いました。入居者様やご家族、職員からいろいろなものが集まり、初めての試みでしたが、皆様楽しそうに買い物されていたのが、とても印象的です。全品100円でのバザー開催でしたが、売れ行きは予想を上回りました。売り上げは7月7日の七夕会で還元させていただきますので、皆様の参加をお待ちしております！

### 《おんがく倶楽部》 6月23日(火)

毎月恒例のおんがく倶楽部を行いました。新しい入居者の方で初めて参加された方から、とても楽しかった！歌が歌いたくなつたから、カラオケに行ってくるよ。と言われ、とても嬉しかったです。ケアハイツ声原でも気軽に、カラオケが出来るように検討中です。もうしばらくお待ちください。



《ゆりの里ドライブ》 6月25日(木)

梅雨入りの中、ゆりの里公園に行ってきました。行ったものの、今年に行った時期が遅く、花が半分ほど散っていました。残念でしたが、お買い物とお茶をして帰ってきました。

参加された方からは、気分転換になったし楽しかったとの声が聞けて良かったです。来年は、もう少し時期を考えて計画させていただきます。

ある入居者の方から、満開の時のゆりの里公園の写真を提供していただきました。とても綺麗ですね。ありがとうございます。



## ゆりフェスタ

# フレイル予防だより

## 肥満について

肥満とは？

肥満は、医学的には脂肪が一定以上に多い状態をいいます。人のからだは、水分、糖質、たんぱく質、ミネラル、脂肪などで成り立っています。これらのうち、糖質、たんぱく質、ミネラルの量はそれほど変化しませんが、脂肪の量は食生活や消費エネルギー量によって変化します。脂肪が増えてくれば体脂肪率が高くなり、体重も増加します。肥満はこのような状態を指し、メタボリックシンドロームの診断基準にも、おなか回りの測定値が定められています。

### ■肥満度(BMI)の測り方

肥満度は、現在BMI(体格指数)という数値によって判定されています。

BMI指数=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))。

このBMIが男女とも22の時に高血圧、高脂

血症、肝障害、耐糖能障害等の

有病率が最も低くなるということがわかっています。

■肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

### 肥満の原因は？

肥満は30代から50代で最も多くみられますが、小中学生をはじめ若い世代にも増える傾向にあります。特に、内臓脂肪型肥満(内臓脂肪が増え上半身が太り外見がリンゴ型になるタイプの肥満)が増えています。こうした背景には、食生活の大きな変化、極端な運動不足があります。たとえば、肉の脂身などに多く含まれ

る動物性脂肪の摂取は適正量をオーバーし、とり過ぎの傾向にあります。その一方、クルマ社会、「コンピュータ社会」になって、歩くなど日常的にからだを動かす機会が減り、慢性的な運動不足になっていきます。肥満の原因には、このほか不規則な生活、ストレス、睡眠不足などがあります。メタボリックシンドロームが最近注目を集めているのも、これら肥満を促す生活環境の悪化が進んでいるためです。

## 肥満を防ぐには？

肥満を防ぐには、筋肉を増やすことがポイントです。筋肉が増えると基礎代謝もアップします。筋肉は激しく動かすより、ゆっくりしっかりと動かす方が成長ホルモンを多く出し、筋肉を増やして代謝を上げることがわかっています。また、全身の7割の筋肉は下半身にあるので、筋肉を効率よく増やすには、下半身の筋肉を刺激することがポイント。スクワットが効果的ですが、やり方によって負荷が違っているので、体力に合せて無理のないものを選んで行うとよいでしょう。

### ①おじぎスクワット

- ・両足を肩幅に開き、背すじを伸ばして立つ。
- ・息を吐きながらお尻を後ろに突き出してその場に座るようにゆっくりとひざを曲げて重心を落とし、息を吸いながらゆっくりと立ち上がる。
- ・5秒でひざを曲げ、5秒で立ち上がるのを30回繰り返す(10回で1セット)。



### ②壁コーナースクワット

- ・壁の角に立ち、お尻・ひざの横・足の横を壁につけ、ひざとつま先は同じ方向に向ける。
- ・息を吐きながら、お尻と太ももの側面で壁を拭くようなイメージでゆっくり腰を下ろす。
- ・息を吸いながら最初の姿勢に戻り、これを5回繰り返す。



### ③いすスクワット

- ・両足を肩幅に開き、背すじを伸ばしていすに深く座る。
- ・テーブルに軽く手をつき、息を吸いながらゆっくりと立ち上がり、息を吐きながらゆっくりと腰を落とす。
- ・5秒で立ち上がり、5秒で座るのを30回繰り返す(10回で1セット)。



・ひざはつま先よりも前に出ないように注意する。

バランスよく食べ、筋肉の材料になる「たんぱく質」も忘れずに

肥満が気になるからと、食事制限によるダイエットを行うのは逆効果。運動不足だけでなく、栄養不足によっても筋肉減退は加速するからです。特に、筋肉の材料になる肉や魚、卵、乳製品などのたんぱく質は忘れず摂取を。多種類の食品を少しずつ、肉より青魚、動物性脂肪より植

物性脂肪、野菜・食物繊維を多く、といった栄養バランスのよい食生活を取り入れましょう。

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にご相談ください。

## 脳活クイズ

今月は7月ということので「七夕と星空〇×クイズ」を10問ご用意しました。ぜひ挑戦してください。

第1問 七夕は毎年7月7日に行われる。〇か×か？

第2問 織姫と彦星は夫婦である。〇か×か？

第3問 短冊は笹に飾る。〇か×か？

第4問 天の川は川ではない。〇か×か？

第5問 七夕は中国から伝わった行事である。〇か×か？

第6問 彦星は牛飼いと知られている。〇か×か？

第7問 織姫星は「こと座」の星である。〇か×か？

第8問 雨が降ると七夕は中止になる。〇か×か？

第9問 天の川はたくさん星の集まりである。〇か×か？

第10問 短冊の色には意味がある。〇か×か？

## 思い出のひまわり

ある入居者の方からの提供の写真のひとつコマです。表紙にさせて頂いたのは、北潟湖畔荘のところにある、菖蒲園の写真です。満開で素敵な写真ですね。

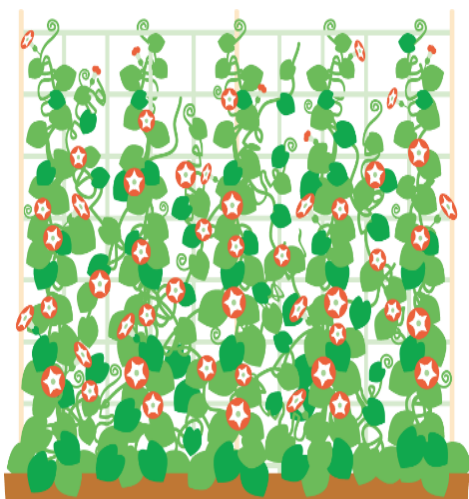
ゆりの里公園の写真と同じ方からの提供です。さすがの腕前です。ありがとうございました。

皆様からの写真など随時お待ちしております。

## ガーデニングブログ

グリーンカーテンの方は、順調に育ってきております。その横にミニトマトも栽培しています。可愛い赤い実がなっていますので、自由に食べて下さい。

アサガオも順調に育ってきています。楽しみにして下さい。



今月も「ハイツの森」をご覧頂き、ありがとうございます。  
ございます。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。館内のゴーヤや朝顔も少しずつ成長し、季節の移り変わりを感じさせてくれています。

7月は七夕や夏の行事など、楽しみなイベントがたくさんあります。皆さまに季節を感じていただけるよう、職員一同皆さまごまな企画を考えております。

また、暑い日が続きますので、水分補給や適度な休憩を心がけながら、元気に夏を乗り切りましょう。



皆さまの思い出の写真やおすすめのお話など、引き続き募集しております。

ぜひお気軽にお声がけください。

## 脳活クイズ答え

第1問 ○七夕は毎年7月7日に行われる伝統行事です。

第2問 ○織姫と彦星は夫婦とされており、年に一度だけ天の川を渡って会えると言われています。

第3問 ○願い事を書いた短冊を笹に飾るのが七夕の風習です。

第4問 ○天の川は本当の川ではなく、たくさんの星が集まって帯のようになっているものです。

第5問 ○七夕は中国の「乞巧奠(きつこうでん)」という行事が日本に伝わったものと言われています。

第6問 ○彦星は牛飼、織姫は機織りの名人として知られています。

第7問 ○織姫星は「こと座」のベガという星です。

第8問 ×雨が降っても七夕は中止になりません。地域によっては室内で飾り付けを楽しみます。

第9問 ○天の川は無数の星が集まってできています。

第10問 ○短冊の色には意味があり、健

康や学問、感謝など、それぞれ願い事に合わせた色があると言われています。

皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに♪

## 今月の豆知識

「どうして七夕には笹を飾るの？」

七夕と言えば笹飾りですが、なぜ笹を使うのかご存知でしょうか？

実は、笹はまっすぐ空に向かって伸びるところから、昔の人は「願い事が天に届くように」と考えていたそうです。

また、笹には邪気を払う力があるとも言われ、昔から大切にされてきました。

皆さまはどんな願い事を短冊に書きますか？

