

あじさいだより

【特別養護老人ホーム】七夕飾り



西館では7月の行事として七夕を行いました。

短冊や飾りを作成するのに、色々な作業工程を沢山のご利用者様に分担していただき、仕上げることができました。スタッフが思った以上に細かな作業もスムーズに行われ、皆様の手先の器用さに驚かされました。



- 短冊のお願いごとには「健康にいられますように」「手足の痛みがなくなりますように」など健康についての願い事が多い中、「マスクなしで生活できますように」などとコロナ関連の願い事も多く見受けられました。

- ご利用者の皆様が丁寧に作成した短冊や飾り。願いを込めて書いた願い事。一人ひとりの願いが叶えられますようにと願った七夕の行事でした。



健康講座



あなたの骨は大丈夫？

骨粗鬆症とは？

骨の内部が隙間だらけになって、骨が弱くなり折れやすくなった状態のことです。

骨を強くする食事



カルシウムの摂取は重要ですが、それだけではありません。たんぱく質・ビタミンD・ビタミンKなど骨を作るさまざまな栄養素を日々の食事ですでに摂っている方もいます。また、たんぱく質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するので、意識して摂取するようにしましょう。

最後に骨粗鬆症は、誰でもなり得るごく一般的な疾患です。

栄養バランスのよい食事、適度な運動を行い普段から生活習慣に気を付けて、可能であれば検診などで骨密度をチェックしてみてもいいかもしれません。

骨粗鬆症を予防するには？

- ・ 自分にあった適度な運動を行いましょう。
- ・ 適度に日に当たりましょう。
(ビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を高めます)
- ・ 栄養のバランスを考えて、カルシウムを十分に摂取しましょう。

カルシウム 体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルの1つ。

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など

ビタミンD カルシウム吸収を促進します。

鮭、うなぎ、さんま、カレイ、干しいたけ、きくらげ、卵など

ビタミンK 骨にカルシウムを取り込み強くします。

納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

【デイサービス】手先を使ったレクリエーション

デイサービスセンターあじさいでは、手作業を行うことでの身体機能維持・認知症予防を目的として様々な作品作りを行っています。5月には梅雨に合わせて“あじさいの花”を作りました。花紙で花を作り、厚紙で葉っぱを作り、ワイヤーで茎作って組み合わせました。



5月



6月には“ペン立て”を作りました。ペットボトルを切り、その周りにストローをぐるっと貼り付け、装飾に牛窓の海水浴場で拾った貝殻をあしらいました。

また壁画は梅雨をテーマに大作を作ってくださいました。



6月



「植えてみられえ」と花の苗を昨年12月頃いただき、仕事帰りに土を購入し日が暮れて暗い中、プランターへ植えました。なかなか変化が見られず、枯らしてしまったのかと心配していましたが、3月頃から見たびにぐんぐん真つすぐにピンと伸びて、40センチメートルくらいになり葉も増えています。どんな花が咲くのか知らないのですが、楽しみです。

(山寄 さゆり)

歩きたくないと言った愛犬。何度か繰り返し、最後には、私が負けて抱っこして家に帰るのでした。

(岡崎 みき)

【グレースケア】

スタッフのひとり言



あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード