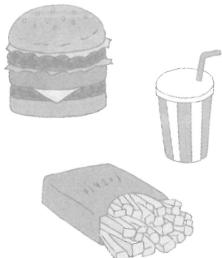


今年よりコロナウィルスが5類に引き下げられたことにより、小規模でも出かける機会が持てるようになってきました。

小規模



中でも日帰り温泉やドッグカフェへの外出が人気で温泉では和歌山県の「紀州加太休暇村」へ訪れ、参加された利用者様からは「人生でまたこのようなところに連れてきてもらえるとは思っていませんでした。大変、嬉しいです。」と喜んでくださいました。



今後も一人ひとりの願いが叶うように菜園・釣り・マクドナルドへの外食等、生活に期待感を持って過ごしていただけるようなレクリエーションの提供を考えております。

また、毎月の調理レクリエーションでは無料体験会も実施しておりますので、小規模の事を少しでも気になってくださっている方がおられましたら、お気軽にお声がけください。



カロス新聞

発行
社会福祉法人 貞省会
広報委員会

第81号



デイケアではご利用者様に季節にふさわしいレクリエーションを楽しんでいただいております。

フラダンス

職員がフラダンスを披露し、ご利用者様も手振りや拍手で一緒に盛り上がりました。



盆踊り

職員が円になって河内音頭や炭坑節を踊りました。車椅子のご利用者様も輪に入って一緒に踊りました。



スーパー ボールすくい

昔懐かしい屋台、スーパー ボールすくいを職員が店主に扮して楽しみました。



・7月浴衣姿で七夕祭りを開催しました。

皆様には沢山の願い事を書いていただきました。一番の願い事は「家族が健康でありますように」でした。



・今年も防災訓練を行いました。

地震が起きて火災になるという想定で地域の方にもご協力いただき、災害が起きた場合どうすれば良いか話し合うことで良い交流が出来たと思います。



夏の風物詩に書を書きました。

デイサービスでは書道の時間に、可愛い押し花が押された色紙・うちわ・風鈴の短冊に文字や俳句を入れました。ご自身で文字を入れることで、オリジナル感が出て、涼しい風が吹くと良いなと思います。枠の中に綺麗に文字が収まるように何度も練習を重ね、清書をされていました。暑い夏が終わり、涼しい秋が来るのが待ち遠しいですね。

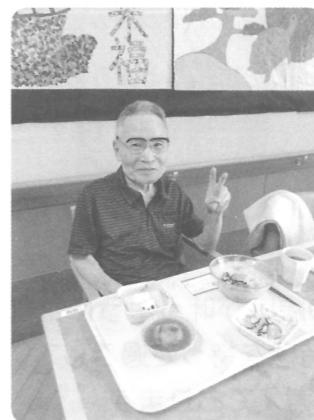
デイサービスでは火曜日と金曜日に書道の先生にお越しいただいて書道教室を開催しております。教室へのご参加をお待ちしております。



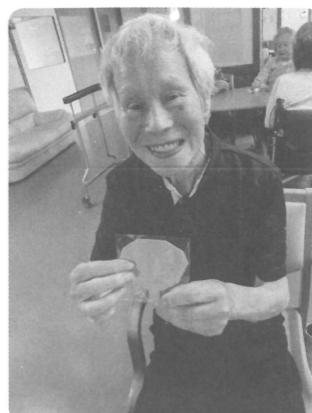
お食事は何よりの楽しみ

毎日変わるメニュー表を皆様、必ず確認され、工夫された献立やきれいな盛り付けに心も踊ります。

さあ食欲の秋、ますます美味しい「いただきます！」



毎日のレクリエーション「折り紙」も、皆様熱心に参加されております。難易度の高い大作やボランティアさんの可愛らしい作品を飾るとフロアやお部屋が明るい雰囲気になり、皆様とても喜ばれております。



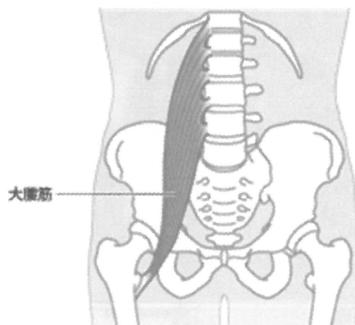
こんにちは。リハビリテーション室です。

転倒はウォーキングだけでは防げません

●ウォーキングのみでは運動強度が低く筋肉量の維持は困難です

老化による筋力の低下がおきる理由は、私たちの体を構成している筋肉の量が老化により減少するためです。従って、転倒を予防するためには筋肉の量をいかに維持・増大させるかが鍵となります。しかし、残念ながらウォーキングのみでは、運動強度が低く、筋量の低下を抑えたり、筋量を増加させたりすることはできません。そこで必要なのが、筋力トレーニングです。

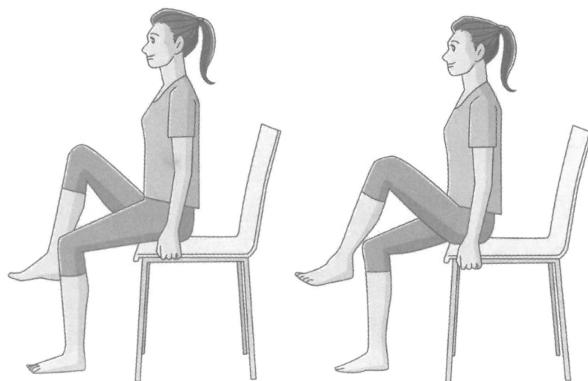
●動きのかなめの大腰筋を座って行う筋力トレーニングで強化しましょう



大腰筋が細くなることによって起こる現象として重要なのが「つまづき」です。

大腰筋は、特に足を上方に引き上げる役割をになっているので、この筋肉が弱ると歩行時の地面からのつま先の高さが下がって、ちょっとした段差や小石などにもつまづきやすくなります。これをきっかけとして転倒・骨折すると、そのまま寝たきりになってしまい可能性が高くなります。

お勧めはご高齢の方々でも実施可能な椅子で行う筋力トレーニングです。



背筋を伸ばして太ももを上げた時に、大腰筋を意識して、息を吐きながら太ももを5秒間静止しましょう

参考文献：島谷 柚希著 今日から始める正月太り解消エクササイズ3選

介護でお困りの方、カロスへご相談ください



- 介護老人保健施設
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護
- グループホーム
- 小規模多機能型介護施設
- 居宅介護

〒590-0136 大阪府堺市南区美木多上 2308-1
TEL: 072-297-1102 FAX: 072-297-5093
<http://www.karos.or.jp>

理念
「無条件受容」「共感的理解」
私たちのモットー

1. 利用者とその家族の夢の実現に努めます。
2. 安心安全なサービス提供に努めます。
3. 全ての人が心を開いて何事についても話し合える様に努めます。
4. 「もう一つの家庭」の役割を担える様に努めます。
5. 人生の先輩への畏敬の念を大切に努めます。

社会福祉法人 貞省会