

月寒あさがおの郷広報誌

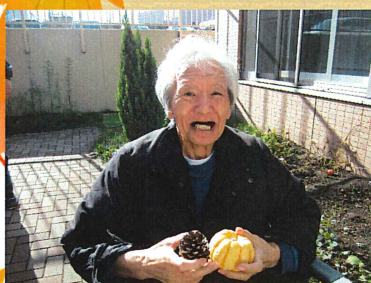
あさがおにゅーす

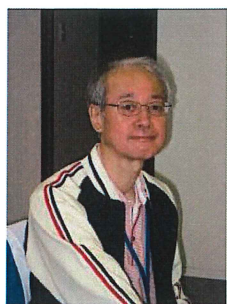
第68号

平成29年11月号

秋のお楽しみ会

秋も深まり、冬の訪れを感じるこの季節に、中庭で秋のお楽しみ会が開催されました。当日は少し肌寒い中でしたが、みなさま秋の味覚を楽しまれておりました！





三澄川先生の リハビリちょっといい話 ～ロコモティブシンドロームについて～

ロコモって聞いたことがありますか？

残念なことです、人はだんだん年を取ってくると介護が必要な状態になっていきます。

介護が必要になる原因はいろいろありますが、

運動に必要な骨や筋肉の問題で動けなくなることによってなることが多いのです。

最悪の場合は寝たきりなんてこともあり得ます。

他には脳血管障害(脳卒中)や認知症もあります。

この最も多い原因の骨や筋肉の異常や能力の低下をロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。

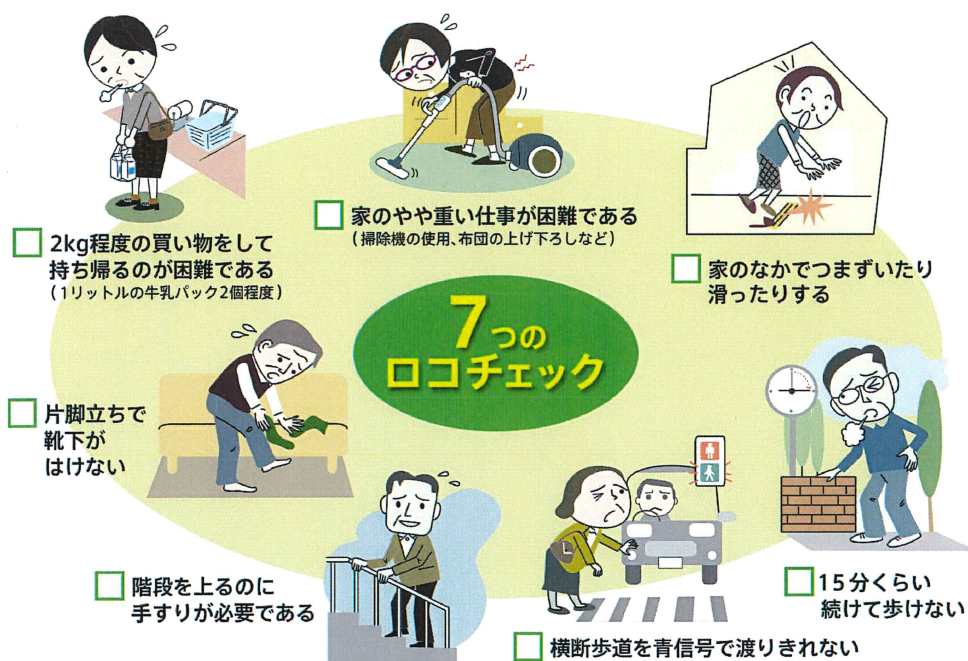
略してロコモとも言います。



具体的には膝が痛い、腰が痛い、筋肉が弱って力が出ない、けがや骨折で動けない状況などがあります。

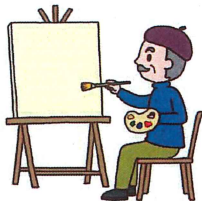
はじめは動くのが億劫くらいから始まる人もいるようですが、人の身体は動かさないと少しずつ弱ってくるので、気が付かないうちに大変なことになる可能性もあるので注意が必要です。

ロコモには7つのチェック項目があります。



上記の7つの項目のうちひとつでも当てはまればロコモが疑われます。

過度な運動は禁物ですが、適度に体を動かして健康年齢を保っていきたいですね。



デイサービスより



紅葉狩り外出しつ

10月19日(木) 快晴の中、藻岩山へ紅葉狩りに行ってきました。葉が黄色く色づいた木々に囲まれ、楽しいドライブとなりました。



喫茶外出

10月18日と25日の水曜日の午後、宮田屋珈琲さんに行ってきました。ムーディーな店内で美味しいケーキとコーヒーをいただきました！



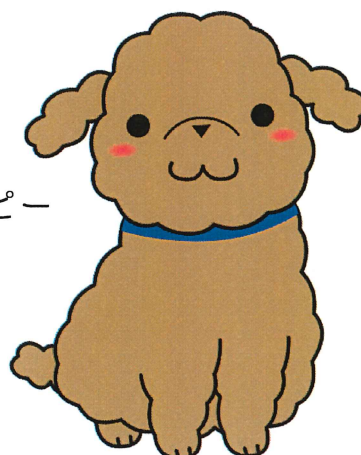
初雪予想クイズ

毎年恒例の初雪予想クイズ、昨年札幌で初雪を観測した日は10月20日でしたが、今年は10月23日(月)。見事6名の方々が予想を当てました。おめでとうございます！！

今月の予定

- ・11月13日(月)：ドッグダンス&ドッグセラピー
- ・11月31日(火)：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日からの参加はできませんのでご了承ください。



あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約1年半が経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。

みんなのKAIGOフェスタ in びばい



社会福祉法人深仁会では、介護に対する理解を深めるイベントを今年は美唄で開催致しました。介護ロボットや福祉機器の展示、ドクターヘリ、毎年恒例のアナウンサー和久井薫さんの講演などの内容を皆さんに楽しんで頂きました。

新入職員



10月より当施設で看護師として働いております檜森 祐里さんです！どうぞよろしくお願い致します！

介護アシスタント



当施設では北海道人材活用モデル事業として、元気な高齢者(60歳～75歳くらい)や地域の方に、介護アシスタントとして10月より働いて頂いております。介護アシスタントの方は、福祉施設内でのお部屋の掃除や食事のお片付け等の補助的な周辺作業を担って頂いております。皆様どうかよろしくお願い致します！

不在者投票



10月17日に当施設で衆議院選挙の不在者投票が行われました。その場で悩む方もいれば、予め投票する人を決めている方もおりました。皆様お疲れ様でした！

編集後記

どんなに寒くても10月はストーブを使わないと思い、厚着で生活を送っていたのですが、厚着をしても寒さをしのげず、朝のニュースを見たら最低気温が2度という情報で、諦めてストーブを点けました。そんな生活だったので少しだけ喉が痛い気が…皆さんも風邪にはお気を付けください。 吉田 真吾