

# あおぼ 5月

令和2年  
5月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 稲城市の地名、知っていますか？

相談室 木田 怜

皆さん元気でお過ごしでしょうか。コロナウイルス感染症の流行により、通常の生活ができず、皆さんも少なからずストレスがあるのではないのでしょうか。今回は、そんなストレスで落ちた気分を少しでもリフレッシュできればと思い、私達の施設がある稲城市のことを、簡単にクイズ形式でお話していきたいと思います。

私達の施設「デンマークイン若葉台」は稲城市に1カ所しかない介護老人保健施設です。皆さんは「デンマークイン若葉台」がある稲城市のことをどれくらい知っていますか。稲城市には現在、大丸、押立、向陽台、坂浜、長峰、東長沼、平尾、百村、矢野口、若葉台の10カ所の地域があります。今回は、稲城市の地域について、クイズ形式で簡単にお話をしていきたいと思います。まずは、地域の読み方からクイズを出題します。

### 問題1. 何と読むでしょう

①大丸 ( ) ②押立 ( ) ③百村 ( )

みなさんは、読むことができたでしょうか。この3つは読めそうでなかなか読めないものを集めてみました。この機会に読み方を覚えて下さいね。

次は各地域が稲城市のどこにあるのかをクイズで出題します。解らない方はヒントを頼りに答えてみて下さい。

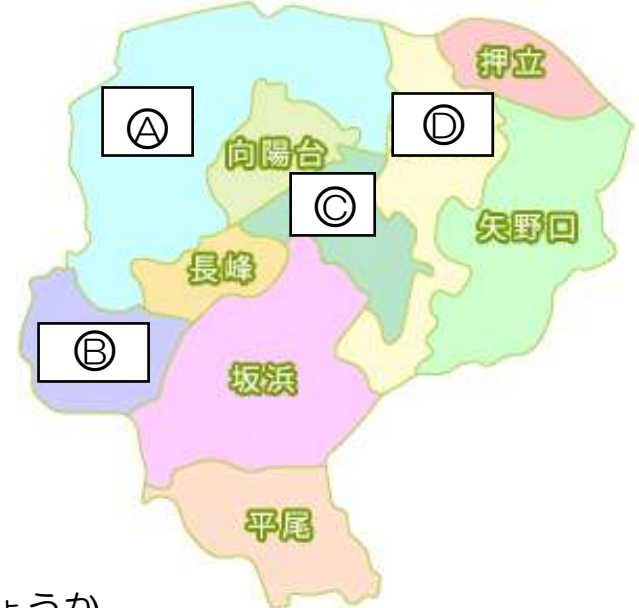
### 問題2. どこにあるでしょう。

①～④に入る地名を下の語群から選んで下さい。

(語群) 東長沼 ・ 大丸 ・ 若葉台 ・ 百村

<< ヒント >>

- ①……稲城市立病院や JR 南武線の南多摩駅があります
- ②……当施設や稲城台病院があります
- ③……京王線の稲城駅があります
- ④……稲城市役所や JR 南武線の稲城長沼駅があります



いかがだったでしょうか。答えはわかったでしょうか。わかっているようで、意外にわかっていない方もいたのではないのでしょうか。これを機会に、デンマークイン若葉台のある稲城市に少しでも興味を持って頂けると嬉しいです。今回はクイズ形式で簡単に説明をしましたが、また機会があれば、稲城市のことをお話できたらと思います。

【 答え 】 問題1. ① おおまる ② おしたて ③ もむら  
問題2. ① 大丸 ② 若葉台 ③ 百村 ④ 東長沼

新型コロナウイルス感染症予防対策により、現在、面会を控えて頂いております。ご利用者様、ご家族様にはご不便をおかけし申し訳ありません。ご協力に感謝申し上げます。

施設では、換気を心がけ、清潔を保つよう努めております。また、ご利用者様はもちろんのこと、職員一人一人も体調の確認を毎日行なっております。

一日も早く収束し、誰もが安心して過ごせる日が来ることを願ってやみません。今後とも協力のほど宜しくお願い申し上げます。

## 5月の行事

12日(火) 誕生



# 食支援プロジェクト

## サルコペニア

サルコペニアとは、加齢や病気によって、筋肉量が減り、握力や足の筋力、全身の筋肉の低下が起こることを言います。筋肉の低下が起こると、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になる、といったことが現れてきます。

足の筋肉がなくなると、ふくらはぎは細くなってきます。そこで、サルコペニアの危険度を自分でチェックする方法が「指輪っかテスト」です。右図のように、ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で囲んで、調べてみましょう。

## フレイル予防の食事を！

普段の食事では、5大栄養素をしっかりと食べるようにしましょう。特に、肉、魚、卵、乳製品などの動物性たんぱく質は人の体の筋肉や血液などをつくる役割があります。フレイル・サルコペニア予防を毎日の食事から取りこむことが重要です。

「さあにぎやかにいただく」という語呂合わせがありますので、ぜひ覚えてください。

## サルコペニア危険度チェック



サルコペニア年をとるにつれて筋肉が衰える



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した拍スタディをもとに考案されました。  
【出典】東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島研究室 <http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp>

- 肉や魚・卵・牛乳・大豆製品をまんべんなくとる
- 野菜は、いろいろな種類を加熱してたっぷりとる



ある日の6F  
こんな風に過ごしています・・・



ばばぬきに挑戦！  
ばばを持っているのは誰？



母の日に思いを寄せてカーネーションを作りました。

せっせと折り紙  
フロアを新緑の季節らしく飾ります。



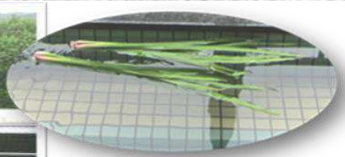
いざ、勝負！  
将棋やオセロで対戦です。



菖蒲湯

5月4日(月) 5階  
5日(火) 3階・4階  
6日(水) 6階

菖蒲には薬草の効能があり、5月5日の端午の節句に菖蒲湯に入ることによって、邪気を払い、病気にかからないといわれています。ご利用者様の健康を祈って、菖蒲湯を予定



7F 浴室