

あおば 1月

平成 31 年
1 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



皆様 明けまして おめでとうございます。
本年も宜しくお願い申し上げます。



施設長 田中 早苗

昨年は 4 月に介護保険改正があり、介護老人保健施設の区分けが進み、施設の区分が 5 段階に分かれましたが皆様のご協力のおかげで当施設は超強化型老健と、5 段階の一番上位の区分を取得する事ができ、ご利用者様に手厚いリハビリテーションと介護を今まで以上に提供できるようになりました。今後も皆様の在宅療養を支える良き施設として発展するため、職員一同、更なる研鑽・努力を継続いたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



さて、本年は平成が 4 月で終り、5 月からは新たな年号に変わります。新しい年号が何なのか、いつ発表になるのか、ちょっとドキドキワクワクです。

お気付きの方もいらっしゃると思いますが、当施設の受付カウンターには 2020 東京オリンピックのマスコットキャラクター、ミライトワとソメイティのぬいぐるみが仲良く座っています。気が付けばオリンピックは来年に迫っていますが、自転車競技のロードレースのコースに稲城市内が入っており、お隣の生協前の交差点を通過します。男子は 7 月 25 日、女子は 7 月 26 日です。ご利用者の皆様と応援に行けると良いな、と思っています。脳トレを兼ねて応援グッズを作るもよし、当施設から交差点まで移動するための体力作りに挑むもよし。大きな目標を持ちながらも大股で目標に向かうのではなく、間に小さな目標を設定し一つ一つクリアしながら、オリンピック観戦のために一緒にリハビリテーションに励みましょう。

皆様にとりましては良き一年となりますよう願っております。

本年も地域の頼りになる老健を目指し職員一同頑張りますので宜しくお願い申し上げます。



食支援プロジェクト

2018年流行語大賞はみなさま知ってのとおり「そだねー」でした♪

ところでフレイルとサルコペニアを知っていますか？

フレイルとは老化によって心身の活力が低下し、慢性疾患による影響で健康が危ぶまれる状態を意味しています。簡単に説明するとフレイルは健康な状態と要介護状態の中間のようなイメージです。高齢者はフレイルになりやすいことがわかっているため栄養面の工夫からフレイル予防することが大切です。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。

フレイル予防の食事
肉や魚、卵、牛乳、大豆製品をまんべんなく
野菜はいろいろな種類をたっぷり♪



やってみよう！ 「指輪っかテスト」 そだねー！
サルコペニアの危険度を自分でチェックする方法です。

両手の親指と人差し指で輪を作ります。 1

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。 2

サルコペニアとは、年齢とともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。サルコペニアとは、筋肉が衰える現象をいいます。筋肉が衰える現象をいいます。 転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

※「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柏スタディをもとに考案されました。

クリスマス会



今月の予定

新年会 9日(水) 3F・4F
10日(木) 5F・6F

誕生会 22日(火)

職員紹介

看護科

氏名 田崎 二三男

出身地… 東京都

趣味… 野鳥観察・撮影

入職にあたって一言…

頑張りますのでよろしくお願いします。

