

# I ゆうあい

令和5年 10月号  
老人保健施設友愛トピア  
〒510-1232  
三重郡菟野町大字宿野371

今年は例年になく暑さ厳しい夏となり、残暑も厳しい9月でしたが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。さて、秋といえば『スポーツ』『食欲』『芸術』...などが浮かびますが、皆さまにとっての秋は何でしょうか。体調に気をつけながら、実りの季節を楽しみましょう。



## 【7月】朝顔

皆様の記念写真とともに...  
お花の部分はコーヒーフィルターを染色し、リアルに再現しました。



【8月22日】理事長みずから率いる法人職員バンドが、音楽ライブを開催しました！！



## 【8月】ブドウ

リング状にすることで立体的になり、おいしそうなブドウが出来上がりました。



点呼・安否確認もわすれずに！



【9月1日】防災の日！利用者様に避難訓練をして頂きました！



## 【9月】敬老の日

からくり仕掛けで七福神様と敬老の日の文字が見る方向で違います。凝ってますね！

敬老の日



## 《リハビリより》

# ＜後ろ歩きできますか＞

転倒の2割は後方転倒です。65歳以上の高齢者30人に聞き取りしたところ、5mの後ろ歩きに24歩以上かかる人は過去1年に全員転倒していました。



### 後ろ歩き練習の効果

- ・バランス向上
- ・運動（直進の1.4倍）
- ・筋力向上
- ・下肢可動域の改善
- ・歩行スピード向上
- ・認知機能向上

後ろは見えないため、**転倒リスクの高い運動**です。  
まずは平行棒の中などで安全に気をつけて行いましょう。



認知機能にも影響あり！  
後ろ歩き練習を  
2回以上/週 1回50m  
3ヶ月 実施  
⇒認知症テスト  
**平均3点改**



## 《栄養課より》



### 食欲の秋

秋は多くの食材が旬を迎えます。  
旬のおいしい食材を食べて、  
夏の疲れを回復しましょう！

### 秋の食材 秋刀魚

良質のたんぱく質や、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムやその吸収に欠かせないビタミンDを多く含みます。DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富にで、脳を活性化させる働きや血液をサラサラにする効果があります。



### （選び方）

- ・頭から背中にかけて肉付きがよく、厚みがあるもの
- ・黒目の周りが濁っておらず、透明感のあるもの
- ・内臓から傷むため、腹を触ってかたいもの
- ・尻尾を持った時に、曲がらず一直線にピンと立つものが新鮮

9月18日の献立

- ・赤飯
- ・銀だらの照り焼き（付）ふくさ卵・オクラ
- ・柚子なます
- ・フルーツ缶（洋梨）
- ・お吸物（花麩・みつば）

お赤飯をととても楽しみにしている利用者様もおられ、午前中も話題にのぼっていました！  
大粒な小豆のお赤飯に喜ばれている様子でした。

### 《お知らせ》

通所リハビリ年末年始お休み

12月30日（土）

12月31日（日）

令和6年

1月1日（月）元旦

1月2日（火）

1月3日（水）

### コロナ【5類】変更に伴う、 デイケアの対応に関するお知らせ

新型コロナウイルスに関して、感染法上の位置づけが「5類」に引き下げられるのに伴い、利用者様ならびにご家族様に感染のお知らせは、終了することいたしました。何卒ご理解・ご了承の程宜しくお願い致します。

※入所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションのご相談は、下記までご連絡ください。

TEL.059-394-4000 FAX.059-394-4010

