

9月



**わかくさ夏祭り**  
ホーム内にて夏祭りを開催致しました！  
ヨーヨー取り等の催し物を皆さん  
楽しんでおられました。  
また次回のイベントもお楽しみに！



8月ご当地メニュー

- 豚の角煮丼
- ゴーヤチャンプルー
- もずくスープ
- マンゴープリン



8月行事食

- ひつまぶし
- 南瓜シュウマイ・人参シュウマイ
- すまし汁 (しんじょう・三つ葉)
- お漬物
- 和菓子



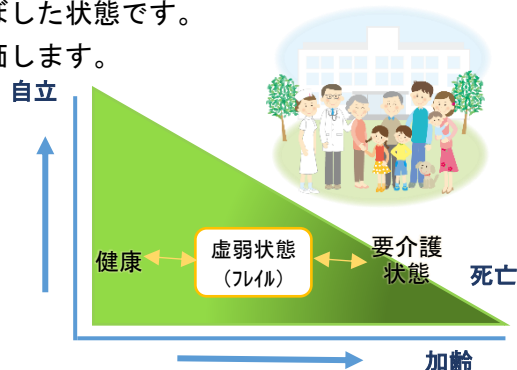
## 病気について 第3回 フレイルを知ろう

介護の世界では、介護される側とする側がいます。ところが万人は、いつまでも人の世話にならず過ごしたいと願っている事でしょう。

介護される側になる手前の「虚弱」な状態をフレイルと言います。具体的には、運動能力や認知機能が低下したり、持病の影響もあり家に閉じこもりがちになり生活に支障を及ぼした状態です。

老年医学の専門家は、次の状態のうち3つ以上揃うとフレイルと評価します。

- ・歩く速度が低下している
- ・疲れやすくなったり、何かを行う事がおっくうになったりすることが、週に3~4日以上感じる
- ・筋力の低下
- ・半年で5%以上の体重減少（50kgの人なら2.5kg減少）
- ・活動量の低下



これら5つの状態は互いに関連しあって「フレイルサイクル」という悪循環をつくり健康寿命を奪っていきます。しかし適切な手入れをすることで、健康寿命を延ばすことが期待できます。

その為に出来ることは人それぞれです。

- ・病気の進行予防・適切な運動・人との関わりをもつ・感染予防対策・食事に気を付け免疫力をあげる
- ・好奇心をもった生活を送る … etc



フレイルを知り健康的で穏やかな日々を送れますように・・・



～ 医務室 ～



### 特養わかくさ部署紹介 【介護課 つばきユニット】

皆様こんにちは！ つばきユニットリーダーの木村です。

10番目のユニットとして、令和3年2月に開設されました。現在、男性1名 女性8名が在籍され、年齢の内訳を見ると100歳以上2人、90代5人、80代1人、70代1人となっております。超高齢化しています。

コロナ禍の為、ご家族との面会が制限されている状況の中、我々スタッフ一同は、入居者さんの置かれてる心情（不安・孤独）に寄り添いながら、明るく笑って生活して頂ける様にユニット内の雰囲気作り（季節ごとの模様替え、おやつレク、音楽鑑賞）に励んでいます。一人ひとり充分に目配りをし、丁寧なケアを提供出来る様に、各スタッフが研修等を通じてスキルアップを目指しています。又、御家族に対しても、ホームでの生活がどうなっているかという不安について、スタッフが定期的にホームでの日常の様子をお便りする取組みを、最近始めました。御家族様に安心して頂ける様に、今後はスタッフからの発信にも力を入れ、信頼関係を築いていきたいです。

### 随 想



皆さんは、「だだちゃ豆」をご存じでしょうか？

「だだちゃ豆」は、山形県鶴岡市で生まれた在来野菜の枝豆です。山形県鶴岡市でしか栽培されない特産品で、さやに茶色いうぶ毛が生えているのが特徴です。初めて食べた時にはその香りと味の濃厚さに驚きました。関東の飲食店やスーパーでも収穫時期の8月頃には手に入るようになり、私の夏の楽しみの一つになっています。今年の夏もコロナ感染拡大に伴い3年目の自粛の夏で終わりましたが、来年こそは大勢で「だだちゃ豆」を味わいながら繋がりを深めていける夏がくることを期待しています。

居宅介護支援管理者 八谷 弘文

わかくさの理念「ともにあなたらしさの虹をえがく」  
↳ 基本方針 ↳  
・良質なサービスを提供します・向上心を持った職員が接します  
・地域との連携を図ります  
・笑顔が絶えない施設をつくりたい