



## 栄養管理頑張ってます!

先日、樹の郷のある村で、お寿司バイキングを行いました。皆さん、握りたてのお寿司に舌鼓を打たれています。樹の郷のような高齢者施設では、うまく噛んだり、飲み込むことができない方もおられます。そのような村人さまにはゼリー状に加工したお寿司を作つて食べていただきました。身体の機能が低下していても、皆さま同じメニューを食べただけ、管理栄養士としてうれしく思いました。

管理栄養士は村人さまの状態にあった食事を考えたり、健康に過ごしていただくために必要な栄養量を算出したりすることを仕事にしています。これからも、村人さまが健康でいられるよう栄養管理を行つていただきたいと思います。

管理栄養士 佐竹 まもる



## お知らせ



樹の郷では、大・小会議室を地域の皆様に使って頂けるように開放しております。下記の番号にお気軽に電話ください。

介護でお困りの方への相談窓口を設置しております。

介護についてのわからないことなどはベテラン職員がご相談に応じます。



## 一年振り返って

本年も大変お世話になりました。

今年一年間、樹の郷広報委員会でいつきだより（本広報誌）を作成してまいりましたが、施設行事、村行事、日々の暮らし、素敵な出来事が多すぎて小さな誌面には収まりきらずお伝えしきれない事ばかりでした。

年を明けてからもよりたくさん樹の郷での皆様のご様子をお伝えできるよう、更なる広報誌のレベルアップを目指し、委員一丸となって励みたいと思います。来年もどうぞ いつきだより をよろしくお願ひいたします。

みなさま良いお年をお迎えになれますように。

樹の郷 広報委員会

樹の郷は地域に密着した運営を目指しております。

いつき  
さと  
樹の郷 では  
随時ボランティアさんの  
ご協力をお願いしております。



樹の郷は、地域防災福祉避難所に指定されています。ご確認よろしくお願いします。

特別養護老人ホーム 樹の郷

併設事業へのお問い合わせ

いつき  
さと  
樹の郷 ショートステイサービス  
いつき  
さと  
樹の郷 デイサービスセンター  
いつき  
さと  
樹の郷 居宅介護支援センター（ケアプラン）

**TEL 0748-63-2900**  
**FAX 0748-63-2902**

\*掲載写真はご本人、ご家族の承諾を得ています。

樹の年輪「樹の温もり」絆とともに

第16号  
2017.12いつき  
だより

いつき  
さと  
樹の郷



行事や利用者の  
みなさんの  
ふれあいを発信!!



社会福祉法人 信楽福祉会

特別養護老人ホーム 樹の郷  
いつき  
さと  
樹の郷 ショートステイサービス  
いつき  
さと  
樹の郷 デイサービスセンター  
いつき  
さと  
樹の郷 居宅介護支援センター（ケアプラン）

〒528-0067 滋賀県甲賀市水口町山3309  
TEL 0748-63-2900 FAX 0748-63-2902

ホームページ 信楽福祉会  
<http://www.shigaraki-itsuki.com>



# いつき だより

## 第16号 2017.12

# いきいき活動記録

太陽  
の村



9月には、アグリパークでぶどう狩りをしました。  
横れたてのぶどうを美味しい召し上がって頂けました。  
10月は、太陽の村VS月の村による合同運動会を行いました。  
毎年恒例の運動会で競技は、輸送リリレー、  
パン食い競争、職員による障害物リレー、玉入れです。  
輸送リリレーの様子一枚載せました。

今回太陽の村は準優勝という結果となりましたが、  
皆さん楽しく競技に参加して頂けたので良かったと思います。



大地  
の村

ハロウイン  
運動会

運動会にて  
笑顔の1枚とても  
素敵です。



ハロウイン  
運動会にて  
仮装して  
準備OK

月  
の村

毎年恒例の  
サンマの塩焼き  
いただきまーす！



パン食い競争で  
1番だよ！

樹の郷は、  
ユニット型  
特別養護老人ホームに  
なります。  
各ユニットに名前が付き特色を  
出すためにユニット単位でも  
行事に取り組んで  
います。

コラム  
コーナー

介護アドバイザーいつきくんのひとりごと  
第4回 60歳から始めたい簡単運動



※寝たきりになる原因は筋力低下と病気です。

筋力低下は頭脳の低下と類似しています。20歳くらいをピークにして次第に能力が下降し、加齢とともに最も低くなってしまい、身体機能が弱化していくばかりです。そういう筋力低下が原因で段差などに引っかかり転倒・骨折を起こし寝たきりになるケースが多く見受けられます。厚生労働省の調査によると、寝たきりになる原因の第1位は脳卒中。第2位は認知症、第3位は衰弱・老衰。そして第4位は転倒・骨折です。筋力低下や病気が原因で寝たきり状態となる前に予防・対策が必要となってきます。

60歳から始めたい『寝たきり防止運動』があります

60歳から始めたい『寝たきり防止運動』があります

60歳定年制が65歳に引き上げられました。年金支給開始年齢が65歳からに変更され、それに伴い定年制も引き上げた形です。ほとんどの企業が60歳定年制を採用していたため、実態は60歳で定年、再雇用で65歳まで働くという現状があります。仕事は身体・頭脳を働かさなければできません。定年退職者は生活だけに専念すると一気に老化が加速する傾向にあり、病気発症や事故に遭遇する危険性が高まります。老化が加速する60歳がキーになる年齢と考えることができます。介護保険サービスを利用できる年齢は40歳～64歳までの人のうち、指定された特定疾病（ガン末期、関節リウマチなど）が原因となって介護が必要になった場合のみ利用できるという限定的基準が設定されています。

65歳以上は条件が変わります。

介護予防は出来るだけ早めにしたほうが良いので、60歳から寝たきり防止運動を行っても遅くはないです。人間は動物と違って進化過程で二足歩行となりました。頭を起こし、立って歩く行動は人間の基本機能です。脳は身体機能に命令伝達する神経細胞と繋がっているので、脳疾患関係の病気で脳神経に異常をきたすと身体機能に異常を発生させます。頭は出来るだけ起こすことが肝要です。それは椅子に座ることから始めて構いません。運動機能として筋力トレーニングを行うなら、椅子を利用した太腿上げ運動や背筋伸ばし、膝伸ばし、スクワット運動があります。これは椅子さえあれば簡単にできます。ラジオ体操や屈伸運動を連想してもらうと理解しやすいです。更にもっとも簡単で古典的なやり方は、外出して歩く動作です。いわゆる散歩です。

定年退職後は生活リズムが変化します。メリハリをつけた生活習慣をつくり、決まった時間帯に寝たきり防止運動や散歩をすることで寝たきり状態の予防対策になります。その他にも健康維持のため、血液循環を悪化させないように身体を冷やさないことや食習慣に気をつけることなどが挙げられます。

