

居宅介護支援事業所たより

もりよし荘居宅介護支援事業所の庄司です。在宅生活や介護認定の相談、介護保険以外のサービスについてのお問い合わせにも対応しております。

サルコペニア、フレイルといった言葉を耳にしますが、どういったものかご存知でしょうか？サルコペニアは「加齢による筋肉量の減少」、フレイルは「虚弱」を意味しています。超高齢社会の中で健康寿命（援助が必要ない・要介護状態でない期間）を延ばすために注目されている言葉です。サルコペニアは、特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得るとされています。

一方のフレイルは、言い換えると、介護が必要になる前段階とも表現できます。図（左下）のような原因として加齢や栄養不足、身体活動量の低下、さまざまな疾患の合併などが挙げられます。

現在、健康寿命を延伸させるために国を挙げた取り組みが行われていますが、そこでもサルコペニアとフレイルへの対策が重要視されています。手軽に取り入れられる対策としては、バランスの良い食事をして、しっかりと摂取すること、適切な運動を行うなどが挙げられます。専門家の指導を受けて、サルコペニアやフレイルの対策をしましょう。

【もりよし荘居宅介護支援事業所】

庄司信子

Tel: 0186-72-5033

もりよし荘だより

編集・発行

〒018-4301

秋田県北秋田市米内沢字七曲25番地

(社会福祉法人 交楽会)

介護老人保健施設 もりよし荘

TEL.0186-72-5030 FAX.0186-72-5017

http://www.aki-ta-kouraku.jp/

No. 20

令和2年10月1日



ささやかでも
たのしいひとときを...

図



横断歩道を青信号の間に渡り切れない
ペットボトルのふたを開けるのが大変
ここ1年で体重が2~3kg減った
特別なことをしていないのに以前より
疲れやすい
買い物や集まりに出るのが億劫

寄付・善意

公益社団法人 24時間テレビチャリティー委員会 様
(株)JA大館・北秋田葬祭センター 様
(株)かんきょう 様 (株)柏木実業 様
竹田 勇人様 織山 清様 新林 かよ子様

実習・ボランティア

比内支援学校たかのす校 様
秋田大学教育文化学部 奥山 容子様

もりよし荘・もりの家 職員大募集!



実務経験が無くても安心して働けます!
子育て・資格取得サポートします!
福利厚生充実!
お気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ: もりよし荘 TEL 72-5030

編集後記

あんなに暑かった夏も嘘だったかのうちに終わり、今では暖房器具が恋しくなるような肌寒い秋になりました。

今年は多くの人にとって苦しく厳しい試練の年となりました。みなさんご存じのとおり、新型コロナウイルスの世界的な大流行です。4月には政府が緊急事態宣言をだすほどの事態となり、面会はもちろん様々な行事は中止となり外出なども自粛せざるを得ない事態となりました。だんだん落ち着いてきてはいるもののまだ予断を許さない状況に不安を抱える日々です。

さて、「かけはし」の編集作業ですが、今年のはきなみ行事は中止や縮小された為、いつもの以上に困難を極める編集となりました。しかし他職員の協力のもと、どうにか形となりホッと胸をなで下ろしています。

(K・T)



真剣なまなざしでのあてゲームをする利用者

ソニーシャル夏まつり
コロナ禍での夏祭り

もりよし荘の年間最大行事である「夕涼み会」今年中止せざるを得なかった。毎年楽しみにされている近隣の方や子供たちも多く、地域の一大イベントとなっていた。ちょうど夕涼み会を企画する時期に、コロナウイルスの全国的な流行もあり、開催の願い叶わず中止の判断となった。



祝敬老

困難を乗り越えて

最高齢は九十九歳



職員より贈答品を受け取る利用者

今年は敬老会を取りやめ、各ユニットごとにご利用者の長寿のお祝いをした。

本年度は最高齢99歳白寿の女性が1人、卒寿7人、米寿7人、傘寿1人、喜寿1人となっている。



贈り物の花の前での記念撮影

今年の敬老会は新型コロナウイルスの影響の為全体での開催は中止となった。例年であれば御家族、来賓の方々や米内沢保育園の園児たちなど、地域の皆様に盛大に敬老の日をお祝いしていたにいたるのだが、感染予防の為残念ながら「敬老会」を断念した。

その代替としてユニット単位で敬老のお祝いを職員が企画した。趣向を凝らした飾りつけやお祝いのカードやプレゼントを利用者の皆様に送り、少しでも敬老の日の気分を感じてもらおうと頑張っていた。

利用者の皆さんは「園児の踊りや歌が無くていつも



くじ引きをし商品を選ぶ利用者

楽しみにされていた利用者の皆さんに少しでも夏を感じてもらおうと替わりにもりよし荘内部で「夏祭り」を開催した。

アイスクリーム屋・くじ引き・お菓子釣り・的あてなどの屋台がずらりとホールに並んだ。趣向を凝らした飾りつけや掛け声を職員が行いその場を盛り上げ夏祭り気分を味わっていただいていた。

「アイスクリームおいしかった」「ちようど欲しかった物当たった」「的あてもう少して高得点とれたのに、もう一度やりたい」などの声が聴かれ、楽しんでいただけたようだ。

よりはさみしいけど飾りつけが華やかで楽しい」「大変な時に職員の方々に祝ってもらってうれしい」などの喜びの声が上がっていた。

来年こそはコロナを克服し、盛大な敬老会が出来ることを心から願う。

出前で昼食会

利用者の皆さんから希望を取り、出前での昼食会が開催された。注文を決める段階から楽しそうな様子の皆さん。届けられた料理に目を輝かせて「いただきま



お寿司を皆で食べる利用者



自分で頼んだ出前にご満悦な様子

す！」。中には2品も注文し完食する方もいた。

「いつものご飯もおいしいけどことういうのもいいな」「今度はお店行って食べたいな」「ペろつと全部食べってしまった」など好評な様子であった。メニュー制覇も遠くないかもしれない。

買い物ドライブ



お菓子を選ぶ利用者

近くのスーパーに徐々に外出した買い物ドライブが行われた。

品物を手に取り、じっくりと品定めをし買い物にこころ踊らせる利用者の皆様たち。



職員とともに買い物

に花を見て少しでも気分を良くしてもらいたい」との思いで、色合いや配置を考えながら一つずつ丁寧に植えられていた。秋まで咲き続ける色とりどりの花が、利用者の気持ちを華やかにしてくれている。

こころ華やかに

6月2日、もりよし荘での恒例行事となった、北秋田市森吉赤十字奉仕団の団員が、晴天の下、マリーゴールドやサルビアなどの花苗の移植作業を行なった。

今年にはコロナ禍の大変な時期の植栽となった。「皆



移植作業に汗を流す参加者