

# サットヴァ便り

## リハビリコラム サルコペニアとは？

今回はサルコペニアについてお話していこうと思います。筋肉の低下や身体能力の低下が起きており、日常生活に支障が出てきていることを言います。

サルコペニアの原因として挙げられるのは加齢や栄養不足、活動量の低下、怪我などがあげられます。また、加齢も原因の1つに挙げられるため注意が必要です。

予防方法としては、食事にたんぱく質を取り入れる、ウォーキングや軽い運動を日常的に行う、外出や家族、知人と交流する機会を作るこの3つが上げられます。

**原因** **サルコペニアのリスク**

- 家事などの日常生活の動作が困難に
- 転びやすくなり、骨折などの危険増

**予防法** **「食事」と「運動」で予防を**

- たんぱく質・必須アミノ酸を含む食品を取る
- 負荷の少ない運動を、回数多くこなす

令和6年度  
大垣市社会福祉功労者  
民間社会福祉施設  
役員表彰

介護	屋敷 禎幸
デイケア運転手	吉原 清夫
評議員	須藤 尚章

## 委員会紹介【給食委員会】

当施設では、事故・虐待防止対策委員会、身体拘束廃止委員会、感染対策委員会、褥瘡対策委員会、衛生委員会、レク委員会、給食委員会、広報委員会、親睦委員会の9つの委員会を設置しています。各委員会の取り組みの紹介をします。

当施設ではご利用者様に安心・安全なお食事をご提供し、四季折々の行事食やおやつを楽しんで頂ける様に努めております。月に1度委員会を開催し、食事・おやつの見直し、厨房の方との意見交換などを行っております。

異物混入防止対策として、食事準備前にエプロン・帽子の着用、衣服に粘着ローラーをかけ、食事配膳中に食事に異物混入など異変が無いか確認しております。

今後もご利用者様にお食事の時間を楽しんでいただけるよう厨房職員と現場スタッフ一丸となって取り組んでいきます。



三人羽織

## お知らせ

### 入所者様との面会について

新型コロナウイルスは第5類に変わりましたので、入所者様と対面で面会をしていただけます。

面会場所:1階談話室 面会人数:5名程度 面会時間:1日1家族20分程度

※原則として事前予約ですが、当日も受付します。ただし、時間帯などによっては対応できず、お断りする場合がございます。また、発熱等の体調不良がある方のご面会につきましてもお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。  
※新型コロナウイルスが第5類に変わりましたが、今後の状況によっては面会対応を変更させていただくことがあります。(10月1日現在)

介護に関してのご相談などがございましたらお気軽にご連絡下さい。介護保険ご利用のお手伝いをさせていただきます。  
居宅介護支援事業所 サットヴァの園 ☎0584-88-1775

### 10月、11月、12月の床屋さん

- 10月… 3日(木)、18日(金)
- 11月… 7日(木)、15日(金)
- 12月… 5日(木)、20日(金)

### デイケアのお知らせ

デイケアでは、見学や1日無料体験を随時受け付けております。お気軽にご連絡下さい。 ☎0584-88-1775

デイケアご利用の方には、健康チェック表や体温チェック表などのご記入にあたり御理解と御協力をいただきましてありがとうございます。

## サットヴァ便り 発行日 2024年10月1日

編集・発行 社会福祉法人 三縁の会  
介護老人保健施設 サットヴァの園  
〒503-0965 岐阜県大垣市多芸島1丁目127-1  
http://sattova.info



サットヴァの園



## 施設長の挨拶

今年の夏は38度の高温が続き、昨年度以上に厳しい夏でした。8月末になって台風が涼しさを運んでくれましたが、まだまだ暑い日が続きます。幸い、サットヴァの園では熱中症になる入所者はおられませんでした。弱毒化して、インフルエンザと同じ5類感染症に区分された新型コロナウイルス感染症は、咽頭痛と38度前後発熱程度で、重症化例は減少しています。

ただし、台風の合間にはまだ油断できない暑さが戻っています。体力を消耗させないように、夜ふかしをせず、十分な睡眠と水分補給、適切な栄養摂取を行って備えていただきたいと思います。食欲を低下させないように体調管理を行い、健康な体を維持することは感染を防ぐためには重要です。現在は、ご家族様との面談は1階の面談室で入所者様と接触しながら交流することができるようになっています。ご家族の元気なお姿をお見せすることは入所者様を元気づける重要な要素です。

国のワクチン接種に対する補助体制は大きく変わりました。接種を全額国が支援するこれまでの体制はなくなりました。大部分の経費を自費で負担することになります。自費接種に対する高齢者等への支援は市町村によって異なるようで、一部を支援すると表明している自治体もありますが、まだ詳細は不明です。岐阜県での各市町村の支援体制が明らかになった時点で希望者を募りますので、いま暫く、お待ち下さい。インフルエンザのワクチンは例年と同じく、実施する予定ですのでこちらも秋の早い時期にご案内をお届けします。

サットヴァの園 施設長 江崎 孝行



- デイケア
- フロアレク2F・3F
- 介護予防教室
- 敬老会
- リハビリコラム
- 表彰
- 委員会紹介
- お知らせ



# 夏祭り・レクリエーション

## デイケア

### 〈夏祭り〉 8月8日・9日

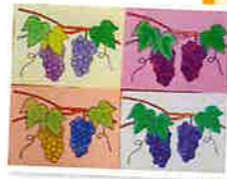
テーブルの上で前方にある紙コップに、ビー玉やゴルフボールを転がして入れ、景品の100円券でお好みのお菓子を選んで、大喜び。笑顔がいっぱいです。その後、綿菓子コーナーでは、好きな色(4色)を選んで、「甘い」、「美味しい」といった声が響いていました。



### 〈作品作り〉 8月13日・14日

(巨峰：ぶどう)

紙に描かれたぶどうの図柄に、色鉛筆ではみ出さないようゆっくりと色を塗り、本物そっくりのぶどうになるよう取り組みました。



## 2Fフロア

### 〈夏祭り〉

7月31日(水)

午前中はスイカ割りを楽しみました。午後からはフライングディスク、だるま落とし、駄菓子すくいでは食べきれないほどのお菓子をすくいました。おやつタイムで駄菓子をいただき、昔の懐かしさを味わいました。

8月21日(水)

午前中はマスコットつり、ボール入れ、アイスクリームをいただき、午後からは水まんじゅうをいただきました。初のフリーマーケットでは自分の欲しい物を選んで楽しそうでした！



## 3Fフロア

### 〈スイカ割り〉 7月10日(水)

庭園で実ったスイカを竹刀で力強く叩きます。皆でなんとか叩き割り、その後美味しくいただきました。甘くておいしいと好評でした。



### 〈夏祭り〉 8月28日(水)

食べ物、たこやき、チョコバナナ、アイス、ジュース、じゃがバター。ゲームは、わなげ、千本引き、ボールすくいを出店しました。それぞれに食べたい物を頼んで食べ、大満足。ゲームをして笑顔がこぼれ、充実した時間を過ごしました。



## 介護予防教室

9月4日(水)

令和6年度第2回目の介護予防教室を行いました。講師の丹羽美保子さんから「健康体操で脳トレ」と題して、介護予防に役立つ健康体操が脳にとっても大事であることについてご講演いただきました。

まず、音楽に合わせて椅子に座りながら両手・両足を使った運動を行いました。次に、数字合わせ(1から35までの数字を順番にシールを貼る)や文字合わせ(あいうえお順にシールを貼る)を行い、脳トレをしました。最後に、ゴム紐を使って両手で伸ばす運動を行いました。

とても楽しく全身運動ができ、心地よい汗をかきました。脳の活性化にもつながる運動をすることができました。参加者の皆さんは、体操や脳トレが健康保持にとっても大事であることを再認識し、とても喜んでいただきました。



## 敬老会

9月18日(水)

当施設の4大行事の1つである敬老会を行いました。

利用者様(入所・通所)で節目(古希1名・喜寿3名・傘寿4名・米寿5名・卒寿4名・白寿2名・百寿1名・百四賀1名)の方21名の方々が表彰され、事務長の挨拶とともに賞状を授与されました。受賞者の皆様は、感謝の気持ちを込めて賞状を受け取り、会場は温かい拍手に包まれました。受賞者の笑顔が印象的で、皆さんの喜びが伝わってきました。

続いて、職員による余興が行われました。毎年恒例の「二人羽織」。二人の職員が一つの大きな服を着て、ラーメン、シュークリーム、ケーキ、プリンを食べさせる、息の合ったパフォーマンスを披露しました。顔がクリームで塗られるなどのユーモラスな動きに会場は笑い声で溢れ、参加者全員が楽しむことができました。

敬老会は、ご利用者様に感謝の気持ちを伝える素晴らしい機会となりました。これからも、皆様が健康で幸せな日々を過ごせるよう、職員一同で支えていきたいと思っております。



最高齢104歳

