

フレイル予防で健康長寿

『フレイル』という言葉を耳にしたことはありますか。フレイルとは、健康から病気へ移行する中間的な段階をいいます。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。このフレイルには3つの要素があり(①ロコモ※1やサルコペニア※2等の身体的要素②認知機能低下やうつ等の精神・心理的要素③閉じこもりや孤食等の社会的要素)、その中でも最も大きな原因の一つは筋肉の衰えといわれています。バランスの良い食事と適度な運動で筋力の衰えを抑えることがフレイル予防につながります。

※1ロコモ:ロコモティブシンドロームの略称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態のことをいいます。

※2サルコペニア:加齢に伴って筋肉量が減少する状態のことをいいます。サルコペニアは、ギリシャ語でサルコ(筋肉)とペニア(減少)の造語です。



セルフチェック

~自分の状態を知りましょう~

- ・家中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上るのに手すりが必要である
- ・15分くらい続けて歩くことができない
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない
- ・片脚立ちで靴下が履けなくなった
- ・2kg程度の買い物をして持ち帰ることが困難
- ・家のやや重い仕事が困難
- (掃除機の使用、布団の上げ降ろし等)

運動療法の習慣化

歩数の目安	健康指標
10,000歩	メタボリック症候群(血圧、血糖値高め等)の予防
9,000歩	体力低下の予防
8,000歩	筋肉量減少の予防
7,000歩	骨粗しょう症の予防
6,000歩	動脈硬化の予防
5,000歩	生活の質(外出・家事)低下の予防
4,000歩	閉じこもり、うつ病の予防

運動する目的は、個人により異なります。無理をせず週単位・月単位で自分に合った運動ができる時間を設定しましょう。

町家カフェゆるり

町家カフェゆるりでは、11月には、五條市の様々な魅力を知っていただくために五條市が開催した「五條市サイクリングフォトラリー」協賛店舗としてコースに入り、たくさんのサイクリストの方にゆるりを訪れていただきました。また、奈良県「おいしいならジビエ提供店」の登録店となり、これからジビエ料理のフェアにも参加できるようになりました。「ならジビエ」とは、奈良県内で捕獲されたニホンジカ及びイノシシの肉を食品衛生法等の法令を尊守した施設で食肉処理されたものを表し、高タンパク低カロリーな赤みの鹿肉、脂が甘くてしっかりした肉質のイノシシ肉の認知度向上と消費拡大に奈良県が取り組んでいるものです。このような形で少しばかりですが地元活性化のお手伝いをしながら、これからも皆様の憩いの場町家カフェゆるりを目指します。どうぞ御ひいきに。

【町家カフェゆるり】 五條市新町2丁目5-12 TEL080-2454-1093

ふくろう通信

発行 社会福祉法人 正和会 広報委員会
奈良県五條市大沢町5番地25-1 TEL 0747-24-4455(代) FAX 0747-23-6226
E-mail 正和会 seiwakai@seiwakai-gojo.or.jp URL http://www.seiwakai-gojo.or.jp/
まきの苑 makinoen@seiwakai-gojo.or.jp ルポゼ rupoze@seiwakai-gojo.or.jp

令和2年1月発行

第82号
新年号



法人理念

われわれ正和会は地域における最高の福祉の充実を目指し日々精進することを旨とする



謹賀新年

子



皆様お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。色々とありながらも、乗り越えられたのは皆様の深いご理解とご支援のおかげであると心より感謝申し上げます。

「1年が早い」と思いながら毎年調べる干支の意味。今年は「庚子」。「庚」は新しい環境へ対応する体制を整える年、そして、「子」の年は新たな局面に対応できる人材の育成、活用に取り組むと良い年だと。解説を調べだすとたくさん出てきますが、5年後のビジョンを掲げ、進む我々には丁度良い解釈だと捉え、描いた夢に向かって取り組みを進めてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。皆様にとって幸多き一年となりますように。

社会福祉法人 正和会 理事長 飯田 明子
職員一同

第16回 “秋穫祭”

令和元年11月3日(日・祝)、正和会の恒例イベントである『ふくろうの丘 秋穫祭』を開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、沢山の皆様にご来場いただき、大盛況の内に無事終えることができました。ご参加、ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

秋穫祭実行委員会



「介護教室」と「転倒骨折予防教室」を開催(五條市委託事業)

五條市内6箇所にて、令和元年9月13日（金）より11月29日（金）まで万葉クリニックの近藤智明看護部長、平田嘉弘看護課長、大谷由利子看護師を講師に迎え、「家族が認知症になったときできること」をテーマに「五條市介護教室」を開催しました。今年度は厚生労働省の発表で「認知症患者が増加」すると推測されている中、市民の方が安心して暮らせるよう「医療の視点からみた認知症対策と対応」を主題に企画を考え、講演形式で実施しました。毎回多数の参加者が来られ、関心の高さが改めてわかりました。今後も市民の方が「安心して暮らせる」ような企画を立案・実施します。



【お問い合わせ・申し込みは】 音和舎 彩羽（おとわや いろは） TEL 0747-23-0711 （担当：伏屋・総谷）

〈研修受講者の声〉ワーク・ライフ・バランス研修会を受講して

令和元年10月22日（火）・30日（水）の2日間、外部講師の指導によるワーク・ライフ・バランス研修がありました。ワーク・ライフ・バランス（以下、W・L・B）とは、個人にとっては「仕事も生活も充実させ、自分の望む状態で人生を送ること」、組織にとっては「意欲ややる気を引き出し組織の成長につなげること」だということでした。W・L・Bを推進するには、本気・前向き・全員参加の3つの心構えが必要であり、できないではなく、どうしたらできるかを考え、組織全体で取り組むことが大事であることを学びました。この研修を通して、職員一人ひとりが使命をしっかりと自覚し、誇りと信念を持って、仕事上の責任を果たすことで、ご利用者様との信頼関係を築き、安心して穏やかに過ごして頂ける『寄り添うケア』の実現につながると確信しました。これからも、ご利用者様から「ここがあつて良かった」と思って頂けるようW・L・B実現への取り組みに努めます。



ラコントレ職員

うぐいすクラブ歌声披露♪♪

毎週木曜日はうぐいすクラブの時間です。春名美雅子先生の指揮のもと、ご利用者の皆様が練習に励んでいます。練習では、声帯を温めるための发声練習から始まり、徐々に歌声は大きくなっています。そして、ご利用者の皆様の心を一つにした素敵な歌声が施設一杯に響き渡ります。



うぐいすクラブの皆様は多くのコンサートにも参加されておられます。11月3日（日・祝）の秋穫祭でも念入りなりハーサルの後、堂々と舞にて心にひびく歌声を披露してくださいました。♪♪



◆大衆演劇を観劇

令和元年10月11日（金）ルポゼまきのご利用者様と一緒に大和高田市にある劇場「弁天座」に行きました。大衆演劇「おもちゃ劇団」による笑いあり涙ありの素敵なお芝居やかわいい子供の劇団員による踊り、全劇団員によるショーを楽しみました。「お芝居も踊りも良かったわ～。」「ええもん見せてもらったわ～。」「楽しかった。また来たい。」との喜びのお声をいただきました。



「ふれあい体験inルポゼ」

令和元年11月14日（木）、15日（金）の2日間、五條西中学校1年生の皆さんがルポゼに来てくださいました。ご利用者様と生徒さんが班に分かれて、雑巾作りや団子作り、ゲームをしました。最後は楽しく会話をしながら、一緒に作った団子を食べました。フロアには生徒の皆さんとご利用者様の笑顔が広がり、楽しいひとときとなりました。



小春日に秋を楽しむケアハウス

令和元年11月3日（日・祝）、「秋の風物詩」秋穫祭を満喫されたご様子のケアハウスの皆様。その後日、うららかな小春日和の午後、ケアハウス・ホールの一角ではご利用者様が手芸などの趣味活動に勤していました。ホールには、正和会のキャラクターである「ふくろう」や紅葉、早くも来月のクリスマスを意識したサンタさんや靴下など、ご利用者様が一生懸命、手間隙かけた作品が並び、その背後にはご利用者様が生けられた花や押し絵の先生の作品が並んでいます。作品の前には「一日評論家」になったご利用者様もたたずんでいます。まさに「文化の秋」のワン・シーン。お1人おひとりの「今年の秋」を楽しんでおられた晩秋でした。

