

湘南グリーン老健葉山 たより



第108号 令和3年10月1日発行

編集発行 医療法人社団 相光会

湘南グリーン介護老人保健施設 葉山
同 (ユニット型)

〒240-0111

神奈川県葉山町一色2448-1

☎046(877)5660

🍁 <ご案内> 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

* 兼ねてから準備をすすめておりました「在宅支援・在宅復帰のための拠点となる施設への転換」について、まずはユニット型事業(16床)のみ令和3年10月1日より今までの「基本型老健」から「加算型老健」に転換することとなりました。

また、今後、従来型事業(54床)においても転換を図るべく準備をすすめておりますので、準備が整い次第、皆様にご案内させていただきます。

* 医療法人 相光会(当法人)のホームページがリニューアルいたしました。これに伴い、当法人の各施設のホームページも施設毎に更新を行えるようになり、各施設の特色やお知らせを発信しております。面会の段階的解除等の情報もいち早く掲載していきますので、ご覧ください。

葉山老健ホームページ <https://soukoukai.jp/pages/35/>



葉山老健QRコード



敬老祝賀会



紀寿のお祝いのホ二人です おめでとうございます！



表彰状授与



おやつはケーキ、チョコいちごをセレクト

令和三年



森山社例大祭

森山社小絵馬御守り

新型コロナウイルス感染防止の為に、令和三年度森山社例大祭は残念ながら中止の判断となりました。自粛生活など先行きの見えない状況が続きますが、この未曾有な危機の早期終息と地域の安寧を願って、森山神社としては初の御守りを作り、皆様に頒布することになりました。

【頒布方法】
宵祭 八月二十八日(土) 本祭 八月二十九日(日)
森山神社にて午前十時から午後五時まで
一色町内の巡回車両にて(童遊會車両)





葉山の山と神社をイメージしてデザインした『森山社小絵馬御守り』は、森山社関係四団体がコロナ退散の願いを込めて一枚一枚手作りました。

森山社例大祭実行委員会

<http://moriyamasha.jimdo.com>



森山神社氏子会の皆さまより、新型コロナウイルスによる未曾有な危機の早期終息と地域の安寧を願う手作りの『森山社小絵馬御守り』をいただき、利用者様にお渡ししました。



素敵なお心遣いに
感謝申し上げます♡

通所リハビリテーション コーナー

先の見えない感染症対策に明け暮れる毎日に職員いささか息切りもしていますが、通所利用者の皆様はしっかりとマスクをし、手指消毒を怠らず、元気ににこやかに過ごされています。そんな皆様の様子に職員の方が元気をもらいつつ、次の季節に進んでいます。

★行事報告

- 4月・・・コーラス（新しい歌を歌おう）
- 5月・・・たこ焼きイベント
- 6月・・・卓球大会
- 7月・・・七夕飾り制作
- 8月・・・おやつレク（冷やし汁粉、いきなり団子、くるみゆべし）
- 9月・・・ボール大会



★レクリエーション活動

通所では一日を通して心・頭・身体全部を動かして頂けるよう、様々なプログラムに取り組んでいます。午前中は入浴と理学療法士・作業療法士とのリハビリで終わってしまいますが、午後からはストレッチ・ラジオ体操・介護職員との訓練・脳トレーニング・レクリエーションがあります。

レクリエーションは皆さん、脳トレーニングでさんざん頭を使った後だからか（？）運動系の方がお好みようです（笑）



お互いに声をかけ合ったり、他の利用者の失敗に大笑いしたり成功を称えたり、それはそれは賑やかです。自宅では味わうことが難しい、集団での活気のあるレクリエーション、皆様の笑顔は最高です！！

★季節の写真をありがとうございます

通所のご利用のK様のご家族は写真撮影がとてもお上手。季節の様子をプリントしてお届けさせていただきます。鎌倉の段かずらの桜の木はどのくらいの大きさになったの？などと話題に出ていたのですが、大きな写真で、みんなで確かめることができました。

【K様写真館】と名付けて貼り付けしてあります。まだまだスペースがあるので、次のお写真が楽しみです。



健康寿命をのばそう！！

【健康寿命とは？】

健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことです。

男性は 平均寿命 80.21 才 健康寿命 71.19 才 ☞ その差 9.02 年

女性は 平均寿命 86.61 才 健康寿命 74.21 才 ☞ その差 12.4 年

健康寿命に影響の与える一つの要因に生活習慣病が考えられます。
その生活習慣病を予防するには適度な運動が効果的です。

【適度な運動がもたらす効果とは？】

- ・ 血流改善により新陳代謝が促進
- ・ 中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・ 心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・ 健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

【運動習慣で健康寿命をのばそう！！】

生活習慣病予防に効果のある運動は、ウォーキングなどの**有酸素運動**と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

① 有酸素運動

- ・ 体調に合わせて 10 分～30 分を 1 日 2 回程度、少し息が早くなる程度、人と会話ができる程度で歩きましょう。
- ・ 休憩を入れても結構です。

② 筋力強化運動

- ・ 無理にのばしたり、反動をつけずに行います。痛みが出たら中止しましょう。

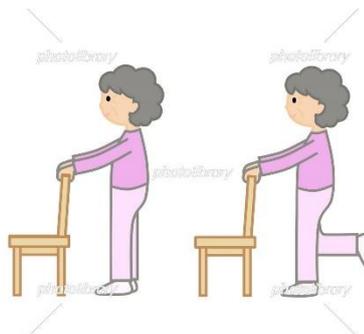
ひざのばし



スクワット



足のうしろあげ



足の外開き



どれも気軽にお家でもできます。今日からはじめてみてください！！