

# まいどはや

第10号



秋風が立ち始め、しのぎやすい頃となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

梨雲苑デイサービスでは六、七月は保育所の子供たちが来苑しての交流会があったり、ボランティアさんによるイベントがあったりと楽しい行事がありました。八月には、ミニ夏祭り、スイカ割りを楽しみ、いろいろなと楽しんでいただきました。

これからの時期、空気が澄んだ空の元、清々しい心で一日をスタートすることができます。

「読書の秋」「食欲の秋」、皆様はどんな秋を楽しみたいですか。皆様と一緒に私も職員も元気がいっぱい充実した時間を過ごせませうよう努めてまいります。



# ボランティア

梨雲苑デイでは様々なボランティアの方に来苑いただき、楽しませていただいています。その様子をご覧ください。



8月3日  
日舞  
若草グループ水蓮様



6月13日  
ハーモニカ  
桜井様



8月4日  
音楽グループ  
フリース様

## ボランティア



### 募集しています。

- ・入浴後の整容
- ・話し相手 etc...

火～木、土、日の午前中  
週1回1時間から  
お待ちしております。

申込み、お問い合わせは  
梨雲苑デイサービスセンター

担当：谷家まで



囲碁、将棋  
ボランティア  
匿名希望様



来苑頂いたボランティア団体・個人様（6月～8月）

- ・呉羽、老田、寒江の各保育所の園児の皆さん
- ・整容ボランティア（匿名希望様） ・遊書（竹内様）
- ・若草グループ睡蓮様 ・音楽グループ「ブリーズ」様
- ・富山いきいき脳トレクラブ様 ・ハーモニカ（桜井様）
- ・囲碁、将棋ボランティア（匿名希望様）
- ・会話ボランティア（土田様、佐伯様）

皆様ありがとうございました。

発行：社会福祉法人梨雲福祉会

梨雲苑デイサービスセンター

〒930-0142 富山市吉作 1725

TEL(076)436-2002 FAX(076)436-2165

ホームページも  
是非ご覧下さい

梨雲苑

検索

<http://www.riunen.com/>

# ナースからの健康情報 千年万年元気コーナー

風の中にも秋の気配を感じるようになりました。皆様いかがお過ごしですか？  
今月号ではロコモティブシンドロームについての情報を発信していきたいと思ひます。

## ロコモティブシンドロームとは？

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいひます。








## ロコモティブシンドロームの要因

加齢  
運動不足  
エレベーターや自動者などの利用による活動量の低下  
過度なスポーツ、無理な姿勢や使い過ぎによる怪我や障害  
肥満、痩せすぎ  
腰や膝などの痛みや不調の放置  
骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症などの運動疾患  
外出の低下

## もしかしたらロコモかも？

### 7つのチェック

7つのうち1つでも当てはまれば  
ロコモである心配があります！！

■■■7つのロコチェック■■■		
1	 片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	 家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3	 階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	 家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6	 15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

## 自宅で簡単 ロコモ予防

ロコモティブシンドロームを予防する、2つの運動をご紹介します。屋内でできる運動であり、少しでも毎日継続することが大切です！



健康寿命を延ばすために、ロコモ予防を心掛けましょう♪♪

### バランス能力をつける「片脚立」



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

### 下肢筋力をつける「スクワット」



深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう

## 食生活でロコモ予防

食事もロコモ予防には重要です。骨を丈夫にするための栄養素、食べ物を積極的に摂りましょう。

カルシウム(骨の材料になる)

牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜など

ビタミンD(カルシウムの吸収を高める)

魚全般、キノコ類など

ビタミンK(骨の質を高める)

小松菜、納豆など



# カフェリアン

ホーム1階にあるカフェ「リアン」です。利用者の皆様にご好評をいただいています。誕生月の利用者様にはチケットをプレゼントして美味しい飲み物とケーキを楽しんでもらっています。



## おやつ作り



6月 白玉フルーツポンチ



7月 パフェ

