



アルカディア通信

敬老の日

令和六年九月十五日（日）、敬老の日に合わせて、当施設より、お茶のコップ・らくのみ・口腔ケア用品の中から、お一人様ひとつお渡しさせていただきました。

これから空気が乾燥し、感染症などにかかりやすい時期になりますので、新しいコップ等を使い口腔内を清潔に保ち、利用者様に気持ちよく過ごして頂けると嬉しいです。



美津佳舞踊会

令和六年九月二十九日（日）に、開催された美津佳舞踊会は、六月に来てくださった方々で、二度目になります。

着物が曲ごとに変わる為、初めて見る利用者様は、「綺麗！こんな近くで見られて嬉しい」と喜ばれ、二度目の方は「前もあつた歌やわ」と、前回に見て、覚えた踊りを真似する様子も見られました。最後には、当日に百三歳のお誕生日を迎えられた利用者様、今月誕生日の利用者様と一緒に写真を撮ってくださいました（写真左上）。



HPは
こちらから



第百九十二号

令和六年十一月七日発行
編集・発行 広報委員会
津市乙部11番5号
(059) 227 6681

市民清掃デー



令和六年九月二十六日（木）に、二十九日の津市民清掃デーの事前清掃として、施設周辺の清掃活動を行いました。数人の職員で行いましたが、草抜きやゴミ拾いを一時間程行い、軽トラの荷台にいっぱいになりました。

スイーツコレクション

月末恒例のスイーツコレクション、九月は『モンブランケーキ』。聞き馴染みのない方もおられ、「モンブラン？え？栗のケーキ？」と食べる前は怪訝そうでしたが、食べてみると美味しいと喜ばれ、皆様、嬉しそうに召し上がっておられました。



津まつり

令和六年十月十三日（日）、唐人おどり・獅子舞・しゃご馬の皆さんが来設されました。人混みに揉まれることなく、迫力満点の舞を間近で見ることができるといえるのは、津まつり会場近くに位置する、当施設ならではの利点です。皆様、ダイナミックな動きに引き込まれていました。



～お楽しみ会～

【水、木曜日】

ゴン太くとノッポさんのアドリブでの掛け合いが面白く、楽しい雰囲気になり、みんなで笑い合うことが出来、大変盛り上がりました。



【金、土曜】

利用者様は、次々と解答され、脳の活性化にも繋がった様子でした。



利用者様、職員共に、活気あふれる楽しい、お楽しみ会となりました。

今年も、テーマは「毎日が特別」。今後も毎日
を最大限に楽しみ、心も体も健康で、持てる力を
全部出し、前向きな、明るくて温かい日々を、利
用者様、職員共に、過ごしていきたいと思つてお
ります。





栄養だより



朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。空気が乾燥しているこの時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。食事で腸内環境を整え感染対策をしましょう。

腸活しよう！



古来、日本人は発酵食品を多く摂取し、穀物や野菜中心の食事を続けてきました。近年、食の欧米化が進み肉類や油脂類の摂取量が増え、米や野菜の需要は減り、発酵食品や食物繊維の摂取が不足するようになりました。

腸活おすすめポイント！

食物繊維を摂りましょう。

善玉菌のエサとなったり、腸内細菌を増やすきのこや海藻類を、積極的に摂りましょう。



発酵食品を摂りましょう。

善玉菌を増やす食品を、日々の食事に積極的に取り入れましょう。



旬野菜レシピ

たっぷり野菜の”粕汁”

材料《3人分》

・豚こま肉	150g
・大根	3cm
・人参	2cm
・油揚げ	1枚
・こんにゃく	1/2袋
・ごぼう	1/4本
・だし汁	600ml
・味噌	50g
・酒粕	50g
・醤油	数滴
・青ネギ(小口切り)	適量

《作り方》

- ① コンニャくは細切りし、さっと茹でる。
- ② 油揚げは細切りし、湯通しする。
- ③ 大根、人参は細切りし、ごぼうはささがく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、①～③と豚肉を入れる。
- ⑤ 小さく切った酒粕をボウルに入れ、④のだし汁少量で溶かしておく。
- ⑥ ④に⑤を入れ、味噌を溶き入れ、醤油を加える。
- ⑦ 器に盛り付けお好みで青ネギを散らす。

季節の変わり目！運動で感染症対策をしよう！

リハビリ

こんにちは。リハビリの矢野です。
ようやく、秋の涼しさを迎えたかと思えば、急に寒くなったり、暖かくなったりと、寒暖差のある日が続いております。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。

体調が崩れてしまうと

体調が崩れてしまうと、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

気温の変化が大きいこの時期は、寒暖差に対応できず、体調を崩してしまいます。

体調の悪化が要因となつて、免疫力が低下し、インフルエンザやコロナウイルスなど、様々な感染症にかかりやすくなります。

免疫力が低下する要因は？

体調が悪化し、免疫力が低下する要因の一つに、体温の低下が挙げられます。

免疫が正しく働く体温は、三十六・五度～三十七・一度と言われています。一方で、高齢者の方々は、体温が低い傾向にあります。

この要因の多くは、**筋肉量の低下**です。

筋肉が少ないと、基礎代謝（じつとしていても熱を生み出してくれるエネルギー）が低下してしまうため、体温が低下します。

低体温の人は、血液の流れがよくなり、免疫力も、低い傾向にあります。



免疫力を上げるには

免疫力を上げ、体調を維持するためには、「運動」と「**少しの体温上昇**」が、カギになります。

運動をすることで、エネルギーが消費され、**体温が上昇**します。

さらに、筋肉を鍛えることで、基礎代謝が上昇し、普段の体温を高い状態に、保つことが期待できます。

おすすめの運動

○お尻上げ

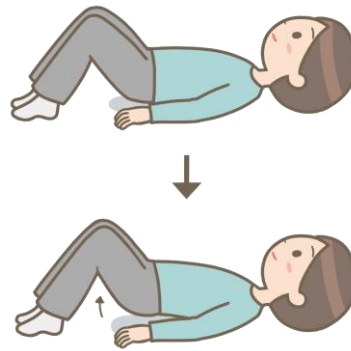
十回×三セットを、週に二～三回程度行うと効果的です。

お尻が左右に逸れないように、おへそを真上に上げる意識で行いましょう。

下半身の筋肉は、加齢により、低下すると言われています。

お尻上げは、お尻にある大殿筋や、太ももにある大腿四頭筋、ハムストリングスなど、下半身にある大きな筋肉を動かすので、**体温上昇**にもつてこの運動と言えます。

運動は、続けることで効果が出てきます。ご自身の筋力に合わせて、続けられる範囲から生活に取り入れていきましよう！



リハビリ作品紹介

こちらの写真は、十月のカレンダーで、「昔の遊び」をテーマに、利用者様に貼り絵をしていただいたものです。認知症予防訓練の一つである、回想法を用いて、思い出を利用者様同士で話し合い、認知機能の維持・改善を図っています。

今回も、素敵な作品を、作っていただきました。



アルカディアのリハビリ

- 入所リハビリ：新規入所の方は毎日リハビリが行え、長期入所の方も**週3回**のリハビリが行えます
- デイケア：個別リハビリに加え集団体操や自主トレなど**豊富なメニュー**をそろえています
- 訪問リハビリ：**週1～3回**、生活に合ったリハビリが行えます
- スタッフ：作業療法士2名 理学療法士4名
- リハビリの内容：運動療法、日常生活動作訓練、脳リハビリ、集団体操、福祉装具の相談等

