

2016年4月



桃寿苑

だより

1日 (金)	血压体重 診察日	花見茶会	16日 (土)		
2日 (土)			17日 (日)		
3日 (日)			18日 (月)		
4日 (月)	理髪日		19日 (火)	春の日帰り旅行	
5日 (火)	花見		20日 (水)		コーラス
6日 (水)		アッピー コーラス	21日 (木)		アッピー
7日 (木)	苑内掃除		22日 (金)		レク
8日 (金)	ホーム喫茶	レク	23日 (土)		カラオケ
9日 (土)		カラオケ	24日 (日)		
10日 (日)			25日 (月)	避難訓練 ホーム喫茶	
11日 (月)			26日 (火)		
12日 (火)			27日 (水)		アッピー
13日 (水)	誕生会		28日 (木)	紅花交流コンサート	
14日 (木)		アッピー	29日 (金)	(昭和の日)	くじ
15日 (金)	血压検温 診察日		30日 (土)		席替え アッピー

散歩道

施設長 坂巻 政美

平成28年度が始まりました。早いもので、苑長として勤務を始めて1年が経ちました。1年間、大過なく過ごすことができましたのも、入居者の皆様方・職員の皆さんによるものです。感謝の一言です。今年度も心新たに、入居者の皆様方が安心・安全で心穏やかに過ごせるよう、職員一同努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

片足立ちで元気な体づくりをしましょう！

先月号に続き、こんなことをしてみたいかがでしょうか。厚生労働省の第2次・健康日本21によれば、75歳以上で片足立ちが20秒以上できる人は、男性38.9%、女性21.2%しかいません。片足立ちが長くできる人ほど転倒や骨折をしにくく、片足立ちを継続して訓練すれば、骨粗鬆症の予防にもなるそうです。また骨だけでなく、股関節や腰、背中周辺の筋肉も鍛えられるため、股関節痛、背中や腰の痛みが改善したとの声も聞かれます。運動不足はわかっているが、なかなか運動できない人は、せめて足腰だけでも弱らせないように、片足立ちを習慣にしたらいかがでしょうか。

実際に、1分1日3回の片足立ちを継続した人の骨密度を測定したところ、3カ月で6割以上の人で太ももの付け根の骨密度が上昇し、転倒率も3分の1になったそうです。(目はつぶらず、手は腰に。背筋を伸ばして、片足を少し上げる。)

- ・片足立ちは両足立ちに比して 2.75倍の負荷がかかる
- ・1分間片足立ち訓練＝約53分間歩行に相当する負荷

転倒が原因で亡くなる人は年間7千人を超え、交通事故死を上回っています。高齢者の転倒は介護が必要になったり、認知症の進行につながったりと健康に重大な影響を及ぼします。この転倒は足の膝伸展筋力の低下より「足の指で握る力」の足趾把持筋力の低下が強く影響していることもわかったそうです。

1日10分程度の運動でも有効という研究結果や運動はどんなやり方でも効果があるそうです。

【プチ運動】・テレビを見るときは横にならないで、座るようにする。ストレッチやヨガをしながら見るのも◎。運動で得られるメリットはたくさんあり、いくつになってもからはじめても遅すぎることはありません。

4月行事予定

🏠 花見お茶会

日 時・・・4月1日（金） 14：00～
3月28日から順延していましたが、
ようやく苑の桜も開花しました。



🏠 花見

日 時・・・4月5日（火） 昼食時
場 所・・・苑庭（雨・強風の時、食堂）
当日はおいしい花見弁当をいただきます。

🏠 春の日帰り旅行

日 時・・・4月19日（火）
場 所・・・鎌倉大仏&新江ノ島水族館
改修工事後の大仏をご覧ください！

🏠 紅花交流会

日 時・・・4月28日（木） 9：45～
場 所・・・食堂
今年は寮母主任の池戸さんの娘さんによる
5年ぶりのエレクトーン演奏です。
お楽しみに！



🎉🍰 今月のお誕生者 🍰🎉



6日	佐藤	より子	さん	6日	横山	のりこ	さん（職員）
10日	近藤	アイ子	さん	19日	藤波	律子	さん（職員）
15日	中里	栄志	さん	27日	前島	健二	さん（職員）
16日			さん				

🌸 おめでとうございます 🌸

新しく、青木 佳子さん（3月2日）
入居されました。皆さん宜しくお願いします。



<新人職員紹介>

2月22日付でパートとして働くことになりました。
短い間ですけど、よろしくお願いいたします。

横山 のりこ



<苑からのお願い>

- ・玄関を歩く時は、**マットの上**を歩くようにして下さい。
（特に雨の日はタイルが滑りやすいので、転倒して怪我を
してしまいます。）
- ・マスクの着用ご協力ありがとうございました。（一旦終了します）
4月以降も病院へ行かれる時はして下さい。

<お知らせ（4月からの変更）>

- ・電気料の集金方法を変更します。
今までは10日前後から20日前後の間に事務所に来てもらい
ましたが、4月からは**15日前後に放送**します。放送が聞こえ
たらロビーに来て下さい。
（集金日はロビーに掲示します。外出など不在の時は、後日
事務所に払いに来て下さい。）

（発行）

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1
社会福祉法人 たてば友愛会
軽費老人ホーム 桃寿苑
☎ (048) 775-1101