



きずな

平成31年2月号
特別養護老人ホーム
ユニット型特別養護老人ホーム
鳳鳴苑

<http://www.fukuhoukai.jp/>

松木 ふみ子様



100歳おめでとうございます
大正8年1月5日生



新年お楽しみ会



「今日は何の日？」 正月お造り御膳

【お品書き】

- ・赤飯 ・お造り
- ・紅白ふろふき
- ・ナスの揚げびたし
- ・すまし汁
- ・正月の富士（デザート）



2月のお誕生者様



坂本 菊 様 手塚 百合子様 清水 常之 様
片岸 幸子 様 夏野 サヨ子様 竹田 せつ子様
佐野 美雪 様 清水 幸子 様 丹波 米子 様
澤田 紀子 様

お誕生日おめでとうございます

行事予定♪



上旬 節分豆まき会
(各ユニット)
27日 おやつバイキング



上旬 ひな祭り会(各ユニット)
8日 ゆうちゃんコンサート(ボランティア)
11日 法話会
13日 とんぼの会(ボランティア)
20日 みんなの会(ボランティア)
21日 フォルテッシモ(ボランティア)
22日 ゆうちゃんコンサート(ボランティア)
24日 福田女性ネットの会(ボランティア)
★誕生日会は各ユニットで★



鳳鳴苑からのお知らせ

1月より当苑の面会を中止させていただいており大変ご迷惑とご心配をおかけしております。
2月現在、当苑ではインフルエンザ・ノロウイルスの発症者は0名です。
面会中止は全国的に警報レベルにある事や苑内での蔓延防止のため、2月末までを
予定しております。引き続き感染の無いように職員一丸となって感染予防に努めてま
いります。また、入居者様のご様子についてはお手紙、お問い合わせにて対応させて
いただきます。
ご理解の上ご協力をお願いいたします。



立つこと

歩くこと

機能訓練課

今度 登恒



◎座りっぱなしが病を生む！？

座りっぱなしが糖尿病から死亡に至るまでのあらゆる問題とつながりがあることは、数多くの研究で示されており、座りっぱなしの時間が2時間増えるごとに糖尿病のリスクが14%、1時間増えるごとに心臓病のリスクが約6~8%増加するとの報告があります。立ったり歩いたりしているときは脚の筋肉がよく働きます。この時、筋肉の細胞内では血液中から糖や中性脂肪が取り込まれエネルギーとして消費される「代謝」が盛んに行われています。ところが座ると全身の身体機能を支えてきた足の筋肉が活動せず、糖や中性脂肪が取り込まれにくくなり、血液中で増えてしまいます。さらに座った状態が長く続くことで全身をめぐる血流が悪化し、血液がドロドロになります。その結果、心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病さらにはがんなどの発症リスクが高まると言われています。



・『直立二足歩行が可能な生物はヒト以外に存在しない』
自分の足で立つことで、人間は尊厳を自覚し「自分は人間なのだ」と実感できる



・「脳への刺激」により、脳の活性化につながり認知症予防の効果がある



◎立つこと・歩くことの重要性

・ストレス解消やうつ予防効果がある



・筋力・心肺機能の維持向上、骨粗鬆症の予防、下肢の拘縮・浮腫の予防、便秘解消など、様々な身体機能を保つ効果が期待できる



皆さんご存知の通り、当苑では日常生活で立つことや歩くことが困難で車椅子での生活を送っている方々が大半を占めています。しかし、短時間の立位保持や車椅子からの移乗、短距離の歩行であれば、介助や福祉用具の使用などによって行える方もたくさんおられます。私たちは、そういった能力を持つ方々に対しては、なるべく無理のない範囲で日々の生活場面や個別訓練で発揮して頂き、少しでも維持できるように取り組んでおります。



◎高齢者に限ったことだけじゃない！

近年、北欧や米国のオフィスでは、スタンディングスタイルのデスク（立ち机）を導入し、「立ってデスクワークをする」光景を目にすることが多くなってきています。腰痛や疲労が軽減され、適度な頻度で身体のポジションが変えられるので気分転換もでき、集中力が高まって生産性が向上すると言われていました。日本でもスタンディングデスクを導入し、ワークスタイルを見直す企業が増えてきています。



とんぼの会



1月9日（水）
書初めをしました。



日常の様子



基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができ環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足いただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。