

# 幸寿園だより

令和6年

No.297  
8月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



## 七夕に 願いを 込めて



7月7日の七夕に向け、皆さんと七夕飾りを作りました。笹には短冊が彩られ皆さん思い思いに願い事を書かれ、しっかりと笹の葉に結び付けておられました☆さらさらと揺れる短冊はとっても綺麗でした☆

お昼ご飯は、七夕に因んで「そうめん御膳」をいただきました。

冷たいそうめんにご利用者様も喜ばれていました。

どうか皆様の願いが叶いますように...



# 7月誕生者紹介

今月は  
フルーツベリケーキが  
誕生会メニューに♡

7月生まれの誕生者の皆様、  
おめでとうございます★

## DCご利用者様

秀 久美子様(70歳)  
原口 俊介様(75歳)  
桑原 英俊様(86歳)



## 2F入所者様

平山 トモ子様(88歳)  
中原 時男様(88歳)



## 3F入所者様

古賀 サチ子様(82歳)  
福本 美佐子様(95歳)  
岩崎 ミツ子様(93歳)  
山口 千代子様(76歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

# 誕生会

## 2階

7月は恒例となりました『フルーツあんみつ』作りを行いました♪女性入所者の方にはフルーツのカットと寒天の仕込みをお手伝いいただき、準備が出来れば、色とりどりの寒天やフルーツに、アイスクリーム・あんこ・ホイップクリームなどをトッピングして完成です!さて、お味の感想は?「甘さがちょうど良か〜美味しい〜」と大好評でした。そして6月に仕込んでおいた梅シロップも完成し、ソーダ割でいただきました。とても爽やかな気分になりました。皆さんが幸せそうに食べる表情に、とても癒されました〜♡これで暑い夏も乗り切れそうですね!



## 3階

7月の誕生会は、夏を感じて頂きたいと思い、夏の風物詩『スイカ割り』を行いました🍉目隠しをし、自信满满で狙いを定め棒を振り下しますがなかなか当たらず🌀何度もチャレンジし、皆さんが手拍子で応援される中、やっとの思いで見事に割れました!みんなで食べるスイカは一段と美味しかったです★これからも暑い季節が続きますが、また楽しい時間を過ごせればいいですね。





# あなたは バランスが **良い**ですか？**悪い**ですか？

最近、段差がないところで転びそうになった方、体が思うように動かないなあ・・・と感じている方いらっしゃいませんか？

それは、バランス感覚が低下しているのかもしれません!!

当たり前のように使っている『**バランス**』という言葉、これは人が両足で接地している場合、両足のつま先から踵と、その間の空間(支持基底面)から体が大きく外れないように制御する能力の事を言います。

バランス感覚・・・**視覚**、**前庭覚**、**体性感覚**の3つの感覚が作用しているものです。



**視覚**は目からの情報を処理、周囲の段差や障害物などを目から認知します。

**前庭覚**は揺れ、回転、スピードを感知。これが機能することで揺れや回転刺激に体が反応して姿勢を保持します。

**体性感覚**は皮膚感覚、深部感覚、内臓感覚のことを指します。温度や痛み刺激などの皮膚感覚や足元を見てなくても階段を降りることが出来るように手足の位置がわかる感覚を深部感覚と言います。

## バランス感覚を悪くしてしまう要因は？

- ① 立った時の足幅が狭い(支持基底面が狭い)
- ② 背中・腰が曲がっている。膝が曲がっている(前傾姿勢)
- ③ 筋肉が過剰に緊張している状態(特に足の筋肉)
- ④ 視力の低下
- ⑤ めまいがある

※①～③については、リハビリを行うことで改善の可能性があります。

## バランス感覚の良し悪しをチェックしてみましょう!!



**片脚立位テスト** ●両手を腰に当てる

●どちらか一方の足を上げ、片脚で立つ

●腰から手が離れる、立っている方の足がずれる、立っている方の足以外の身体のどこかが、地面に着いた時点で測定終了



【バランス感覚低下の基準】 ・40歳代 → 180秒

特に5秒未満の場合は転倒のリスクが高いとされています

・60歳代前半 → 70秒

・80歳代前半 → 10秒

理学療法士  
前田 千晴



# 栄養課より



## 7月12日 有田盆メニュー

- かやく飯 ● 炊き合わせ ● 呉豆腐
- そうめん汁 ● すいか



## 7月26日 誕生会メニュー

- うな散らし寿司 ● 五目豆 ● 辛子和え
- 茶碗蒸し ● フルーツヨーグルト
- おやつ ブルーベリーケーキ

## 7月8日 七夕メニュー

- いなり寿司 ● 七夕そうめん
- かき揚げ ● 辛子和え
- フルーツ

# 出前講座 に行ってきました!

7月の出前講座は5か所お邪魔させていただきました!

それぞれご依頼の内容に合わせて、看護師、管理栄養士、理学療法士と専門の職員がお話や運動をしてみました。

今月もとても楽しく和気あいあいと実施することができ、皆様に喜んでいただきました!

幸寿園はご用命があればいつでも、どこでも出向いてまいります!遠慮なくご相談ください!



桑木原サロン様



泉山いきいきクラブ様



波佐見町岳辺田郷老人クラブ様



波佐見小樽郷老人クラブ様



大野老人クラブ様

出前講座の様子はホームページ・謙仁会Facebookで紹介しています。是非ご覧ください!!



## 居宅の“ちょっとためになるお話”



今年の夏は猛暑が続いていますが、熱中症対策はできていますか? 熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

- ① 熱中症は室内や夜間でも起こります! 室温を確認しながら、長時間、風が直接体に当たらないように注意が必要です。
- ② のどが渇いてなくてもこまめに水分・塩分を補給することが大切です! 入浴前後や起床時もまず水分・塩分補給をしましょう。※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従ってください。

## 居宅介護支援事業所は

ただ今、一緒に働いていただけるケアマネジャー募集中です!!



## 編集後記

今年の夏も例年通りの暑さ、というより例年よりも暑い気がありますが...皆様体調はいかがでしょう?

今月は夏の風物詩スイカのお話! スイカは美味しいだけではなく驚くべき栄養価と健康効果を持っているそうです。約90%は水分で水分補給にも最適ですが、さらにリコピンという成分が含まれていて抗酸化作用が強く、老化を防ぐ効果があります。ビタミンCやビタミンAも豊富で、免疫力を高める効果も!! 美味しいだけではなく健康にも良い素晴らしい果物なのです。(N.S)

## 謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい! 幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。