

# ぬるみず便り

令和5年 9月号



発行：介護老人保健施設ぬるみず

〒243-0033 厚木市温水 1845-1

電話 046-248-2871 FAX046-270-7110

秋晴の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より当施設へのご理解、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。今回のお便りは、夏祭りのイベントや通所リハビリでの活動についてお伝えさせていただきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。

## 通所リハビリ



7月のレク「壁画製作」  
「うちわ製作」

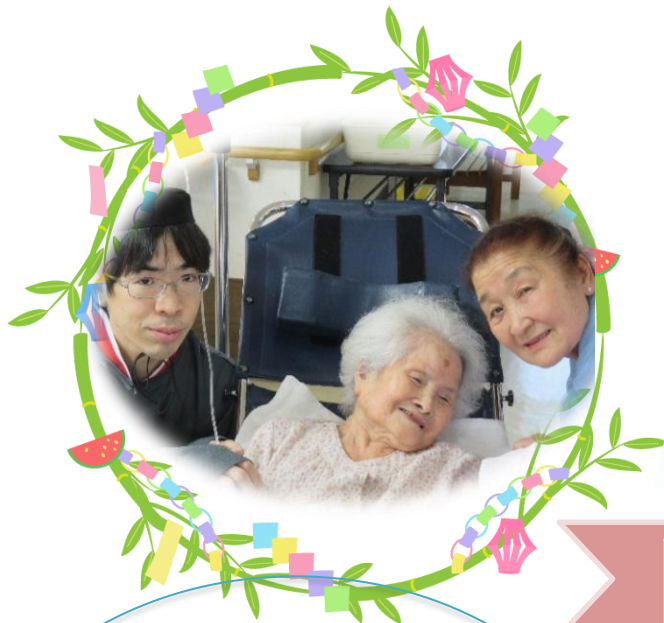


## 5月のレク「お花」



通所ぬるみず、リハビリ  
みどりのおやまをくぐれば  
小鳥もさえずる  
ぬるみずリハビリへ  
ぬるみずリハビリで元気に  
女性介護ぬるみず、心が暖かい  
小さな小川にメダカが泳いでる  
ぬるみずリハビリ体操始まるよ  
いっちに、いっちに

利用者様よりポエムのプレゼント



織姫様と彦星様が来て下さいました☆彡

## 夏祭り

七夕祭りでは、彦星と織姫によるダンスを披露させて頂き、皆様と一緒に歌をうたい楽しいひと時を過ごしました。

夏祭りは、綿あめやかき氷を提供させて頂き、とても喜ばれていました。今後も、皆様に楽しんで頂けるイベントを企画させて頂きます！



## リハ科からのお知らせ

サルコペニアは筋力低下を意味しますが、筋力低下が低下すると日常生活動作に大きな影響を及ぼします。そのための指標を提示しましたので、サルコペニア(筋力低下)の状態を把握して日常生活を楽しく過ごしましょう。

## サルコペニア

✿加齢に伴う筋肉量の減少と筋力低下の状態✿

### 【サルコペニアになると…】

- ・家事などの日常生活の動作が困難
- ・転びやすくなり、骨折などの危険増

### 【予防には…】

- ・タンパク質食品を取る
- ・負荷の少ない運動を回数多くこなす

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



困めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

出典：東京大学高齢社会総合研究機構