



函南・ぶなの森通信

8月号



～目次～

- ・恒例:流しそうめん
- ・医務より



- ・機能訓練指導員より
- ・サービスのご案内
- ・森のカフェのご案内
- ・編集後記



～恒例:流しそうめん～

毎年恒例の流しそうめんを行いました。
今年の流しそうめんの期間中は、全日程で晴れというわけでは
ありませんでしたが、気持ちの良い気候で、行うことができました。



いざ、流しそうめんが始まると待ってましたとばかりに入居者様、利用者様は手を伸ばして
自分でそうめんを取り、おいしそうに召し上がっていました。

また、少しそうめん台の位置が高い場所に座った方は立ち上がり、そうめんを取るなどして
いました。

普段、小食な方も流しそうめんの清涼感と、外での食事という開放感もあり、いつもより
たくさん召し上がっていて、流しそうめんをやって良かったと思える一幕でもありました。



去年の流しそうめんに参加された方の話ですと、寒
い日があったようで、気持ちの良い日に流しそうめん
を食べる事が出来て、良かったと喜んでいました。

職員自ら切ってきた本物の竹を、そうめんが途中で止まらない様に、節をきれいに加工して
すべてを手作りの、本格的な流しそうめんの台は入居者様、利用者様だけでなく、ご家族様にも
参加して頂きたいくらい素晴らしい流しそうめんイベントとなりました。



また、今回の流しそうめんにご協力いただきましたご家族の皆様、ボランティア様、
ご協力ありがとうございました。

～医務より～

本格的な夏の始まりです。夏日、真夏日が続いていますが、しっかり水分を取っていますか？
さて、もう少し先にはなりますが、季節の変わり目や新しい環境など変化の多くなる季節には、知ら
ず知らずのうちに頑張りすぎているのかもしれない。
ストレス解消のヒントがありますので、試してみたらいかがでしょうか？

- S:スポーツ(ラジオ体操やウォーキング等、1日15分でも体を動かす)・T:トラベル(旅行、自然と向き合う)
R:レスト、リクリエーション(休息、家族との団らん、腹式呼吸)・E:イーティング(家族や仲間と食卓を囲む)
S:スピーキング、シンギング(話す・カラオケで歌う)・S:スリーピング、スマイル(快眠・笑顔)

～機能訓練指導員より～ 連載2/5 高齢者にとっての身体活動の必要性



一般的に体力は、20歳代でピークに達し、加齢とともに低下していきます。特に高齢期になりますと、
それまでの生活習慣の違いなどから身体能力には個人差が大きくなっていきます。また、ケガや病気を
きっかけに、急激な身体能力の低下をきたす可能性があります。

“平均寿命”が伸び続ける中、いかに身体能力の低下を予防して、“健康寿命”を伸ばせるかが誰し
もの課題です。



『使う筋肉は強くなり、使わない筋肉は弱くなる。』

これはドイツの生物学者ヴィルヘルム・ルーが発見したことから、ルーの法則とも呼ばれ、現在でも運
動学の基本となっています。もちろんこの法則は、高齢者にも適用されます。

(※病気や加齢に起因する機能低下は進んでいきます。また、運動の効果には個人差があります。)

高齢者にとっても、適度に身体を動かすことは、健康や身体能力の維持・増進に貢献します。

反対に病気や高齢を理由にした過度の安静は、正常な身体機能まで損なうという悪循環が生じます。
これがいわゆる“生活不活発病”です。

- ①散歩や体操ができる方は、継続できるよう工夫をしましょう。
- ②運動が苦手な方でも、外出やレクリエーションを通じて身体活動を高めていきましょう。
- ③ベッド上生活が多い方は座る時間を増やしたり、できる範囲での手足の運動を行っていきましょう。

そして、“できる運動”を“している活動”として、日常生活の中に定着させることが重要です。
次回、「高齢者の力を引き出す介護」で説明します。

～サービスのご案内～

(平成29年7月20日現在)

特養(入居) 担当:今井・勝亦	定員80名入居。現在待機者9名(介護3以上で、すぐ入居希望の方)。 入居のご相談施設見学など、お気軽にお問合せください。 Tel:055-970-1127
ショートステイ 担当:勝亦	短期滞在型、宿泊介護サービス。完全個室で10部屋のご用意がございます。2ヵ月前より ご予約受付しております。要支援の方も利用可能です。 Tel:055-970-1127
デイサービス 担当:牧田・渡邊	利用定員40名。様々なニーズに対応できる職員体制と環境の中で多種多様な活動を行い、 常に利用者様の自己表現を目指したサポートをする事を心掛けています。 Tel:055-970-1627
ケアプラザ 担当:鈴木	ケアマネージャー5名が迅速・丁寧に対応させていただきます。 “その人らしい人生”を共に考えていきましょう。 Tel:055-970-2327
訪問介護センター 担当:佐藤・塩谷	ヘルパーは5名体制で行っています。ご利用者様の気持ちに寄り添った介護を行える様に 頑張っております。 Tel:055-970-1727

～森のカフェのご案内～

8月の開催は28日(日)13:00～です。



毎月第4日曜日に認知症に関心がありこれから考えていきたい方の為のカフェを
開催しております。認知症に関するお話や、軽い運動やカラオケ、参加者同士で楽し
くお茶を飲みながら楽しいひと時を一緒に過ごしてみませんか。

～編集後記～ 梅雨入りしたと思ったら、あっという間に夏です。窓を開けるとどこからかセミの鳴き声が朝早くから聞こえて来ま
す。炎天下の中で運動するのは危険行為ではありますが、涼しい室内で冷たいものを食べたり飲んだりも、身体には悪い気がして、汗を
流そうと、涼しい時間を狙って運動をしたいなと思っています。まだ、思っているだけで、実行までできていないですけど…。 ～野秋～



発行日 平成29年8月1日
発行者 社会福祉法人 函要会 函南・ぶなの森
〒419-0114 静岡県田方郡函南町仁田 284-5 ☎055-970-1127

