

寿荘だより

令和3年1月1日発行
第31号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356



～新年あけましておめでとうございます～

社会福祉法人八起社 理事長 長谷川 弘之



令和三年、辛丑（かのとうし）の年明けです。

入所者・利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様、法人関係者の皆様、職員の皆様には、厳しいコロナ禍のなかですが、新しい年を健やかに迎えの事とお喜び申し上げます。

昨年の一月初めに新型コロナウイルスの感染が確認されて、もう一年が経過しようとしています。「三密を避ける」「行動を自粛する」「外出の規制」「新しい行動様式の確立」など、様々なことが言われ、あっという間の一年でした。引き続き感染者の増加が見られますし、まだまだ有効な感染予防策の確立には時間がかかりそうです。

新年を迎えるに当たって、「コロナなんか負けてたまるか」と、改めて気を引き締めるとともに、自分自身を鼓舞しているところです。また、コロナに負けないためには、寿荘で仕事をする職員はもちろん、共に生活する皆さんお一人お一人に、ご協力をお願いする事が重要だと思っています。

皆さんには、手洗い・うがいの励行、マスクの着用、三密を避けるなど、基本的な感染予防策の徹底をお願いします。

毎日楽しく健康で元気な生活を送ることができるよう、そして、コロナに絶対に負けない生活を送ることができるよう、皆様方のお声を充分拝聴しながら、引き続き精一杯頑張っております。どうぞよろしくお願いたします。



～新年を迎えて～

名古屋市寿荘長 加藤 修



あけましておめでとうございます。新しい年を皆様が健やかに迎えの事とお喜び申し上げます。今年も、皆様が楽しく、健康で明るい笑顔を交わせる毎日を送ることができるよう、努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

昨年は、新型コロナに始まり新型コロナで終わった年でしたが、新年を迎えても引き続き新型コロナとの付き合いが長く続くことでしょうか。不要不急の外出を控え、三つの密を避ける事等を当たり前として生活することが、自分や周りの人を守ることにありますので、引き続きのご協力をお願いします。

さて、今年は丑年です。「丑」は「からむ」という意味があり、芽が種子の中で伸びることがまだできない状態を表しているとのこと。これが後に「牛」の意味が与えられ、牛が大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢（耐える）」や「発展の前触れ（芽が出る）」を表す年になると言われているそうです。

2021年丑年は、いったいどんな年になるのでしょうか？新型コロナウイルスの蔓延で、まだまだ耐え忍ぶ年になるのでしょうか、地道に歩いていくことで新たな発展へと繋げる年にしていきたいものです。

10月～12月の寿荘

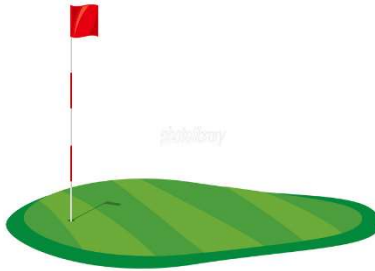
～コロナに負けずに思い出作り～



pixta.jp - 54952043

○スタンプラリー 10/15

例年の運動会の代わりとして、今回初めての試みでしたが、皆様にお楽しみ頂けたかと思えます。



○ベビーゴルフ大会 11/18

年々参加される皆様方の腕前がアップし、今回もハイレベルな競い合いとなりました。



○演芸大会 11/19

こちらも例年とは趣向を変えて、入所者の皆様と寿荘職員のみで行われたアットホームな演芸大会となりました。出場された各クラブ員の皆様方、

お疲れ様でした！演じる側も見る側も、いつもの様に楽しんで頂けたのではないかと思います。

毎年恒例の2階支援員の出し物、如何でしたか？



○輪投げ大会 12/14

毎年熱戦が繰り広げられる輪投げ大会、今年も多くの皆様にご参加頂きました。コロナに負けない大熱戦！お疲れ様でした！



今年も色々な行事を予定しております。是非ご参加下さい！

医務室より

明けましておめでとうございます

☆危険な冬の高血圧



○高血圧とは？

最高血圧 140mmHg 以上、最低血圧 90mmHg 以上が持続した状態をいいます。血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は血圧が上昇すると言われています。高血圧は、脳梗塞や心筋梗塞など、様々な合併症を引き起こしやすく、注意が必要です。



○日常生活での注意点

①温度の急激な変化を避ける

- 室温は適温を心がける
- 屋外に出る時は防寒対策をとる
- 散歩や運動は出来るだけ暖かい日中に

②食生活の見直し

- 塩分の摂りすぎに注意
- 過剰なカロリー摂取を控え、体重増加を避ける
- お酒は適量で

③適度な運動

- こまめに身体を動かす

④その他

- 出来る限り禁煙を
- 6時間以上の睡眠を心掛ける



飲酒



メタボ



寒さ



塩分摂りすぎ



日常生活の改善を心掛け、高血圧を予防し、寒い冬を乗り切りましょう！

栄養士より

～明けましておめでとうございます～

みなさん、「サルコペニア」をご存じですか？最近メディアでよく取り上げられています。

「サルコペニア」とは、加齢や活動低下、**栄養不良**等が原因で、筋肉の量が少なくなり、全身の「筋力低下がおこること」指します。これにより運動・身体機能が衰えると、転倒や骨折の危険性が増え、ひどくなると自立した生活を送ることが困難になります。サルコペニアを予防するには、バランスの良い食事を摂り、筋肉量を保つことが非常に大切です。そこで、食事に関するポイントと、自己チェックのための「指輪っかテスト」をご紹介します。

↓サルコペニア自己チェック「指輪っかテスト」

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



困めない



ちょうど困める



隙間ができる



☆食事のポイント

- ① 1日3食しっかり食べましょう！
- ② 主菜（肉・魚・卵・豆腐）を食べてタンパク質を摂りましょう！
- ③ 主食（ご飯類）をしっかり食べましょう！
- ④ 乳製品からカルシウムを摂って、強い骨を保ちましょう！