

寿荘だより

令和3年10月1日発行
第34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

敬老祝賀会を振り返って

敬老祝賀会実行委員・事務職員

今年も祝賀会が緊急事態宣言と重なり、感染症対策をとったうえでの開催となりました。午前中の式典では、理事長より、アレンジフラワー贈呈などのお祝いがありました。午後の部では、カラオケ大会のほか、初めての試みとして別に会場を用意し、ビデオ会議ソフトによる「オール巨人リモートコンサート」を観ていただきました。



[荘内最高齢者 数え99歳(女性)、98歳(男性)]



双方向のやりとりが可能となり、あたかもライブに参加しているかのような感覚で、皆さんが楽しんで、過ごされておられる様子が印象的でした。カラオケ大会では、22人の入所者様が歌声を披露されました。歌を通して、どのような時代を過ごされてこられたのだろうなどと、思いを巡らせておりました。

納涼夏祭りを開催しました

夏祭り実行委員・支援員

今夏も新型コロナ禍のなか、8月6日夕方から、2部制に分けて、盆踊りと模擬店を開催しました。模擬店では中庭にて、職員が炭火を使用し、焼き鳥、つくねなどを焼き、好評をいただきました。



盆踊り終了後の花火では、思うように行事が開催できないなか、30分という短い時間内に、大きな歓声や拍手をいただき、何より、みなさまの笑顔を見ることができ、良かったと思います。

新型コロナ感染症の収束が見えないなか、毎日、不安がそばにある状態ですが、少しでも楽しんで頂けるように今後も務めてまいります。

7月～9月 行事報告



七夕飾りつけ 7月2日

コロナ収束はじめ、病氣平癒、諸々の願いを短冊に込めて、飾りました。

植田ヶ丘こども園 園児様より、お願いが書かれた短冊を頂戴し、一緒に飾らせていただきました。



第1回 カラオケ大会 7月29日

手指消毒、3密の回避、マスク着用、換気、シールドの設置など、感染症対策を採り、催行致しました。



夏祭り(盆踊り) 8月5日

今年も屋内(食堂)にて、踊るスペースを作り、郡上踊りや炭坑節、天白音頭などを踊りました。



園芸クラブ

天白区役所様より、区の特産野菜であるセイロン瓜の苗を戴いております。大きく育ち、収穫を行いました。



果物販売

今夏、新たに、果物販売を行い、大盛況でした。バナナ、リンゴなどの果物が並びました。

☆ 暑中お見舞い、ありがとうございました！ ☆

今夏、植田ヶ丘こども園の皆様、植田中学校の皆様より、暑中お見舞い(絵手紙)をいただきました。今年も感染防止の為、入所者の皆様との交流は叶いませんでしたが、荘内にて作品を展示させていただいておりました。

☆いつも有難うございます。来年はお会いできますように☆



医務室より

脳と身体を同時刺激！デュアルタスクとは？

認知症を予防する運動として「デュアルタスクトレーニング」が注目を集めています。手軽に認知症予防を始めたいという方は、取り入れてみてください。

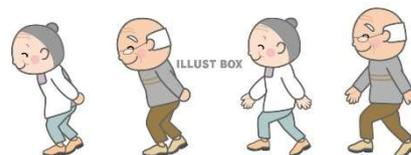
デュアルタスクとは一度に2つ以上の動作を同時にこなす「ながら動作」のことです。例えば、「テレビを見ながら洗濯物をたたむ」とか「電話しながらメモを取る」といった複数の動作を組み合わせることで、運動機能と思考機能の両方を刺激することができ、認知症予防に大変良いとされています。

☆デュアルタスクトレーニングの一例☆

1. その場で足踏みをする
2. 足踏みを続けながら以下のような動作を行う



- ・しりとりをする
- ・じゃんけんをする
- ・数をかぞえ、3の倍数の時だけ拍手をする
- ・歌をうたう



足踏みは一定のリズムでテンポよく行いましょう。2の知的作業は難しいものにチャレンジする必要はなく、無理せず、自分のペースで楽しみながら続けましょう。慣れてきたら、知的作業を少しずつレベルアップしていくと効果的です。

栄養士より

これから寒くなるにつれて、血圧が上がりやすくなってきます。それは体の熱を外に出さないように血管を収縮し、血液を送るときに大きな力が必要となるからです。日頃は正常値でも、気温の低下によって、血圧が高くなる可能性があるため、注意しましょう。

寿荘でも多くの方に高血圧の既往があり、お薬を服用される方がいます。予防のために食生活を見直して、塩分の摂りすぎに注意し、野菜・果物の摂取を心掛けましょう！カリウムや食物繊維を多く含み、血圧を下げる作用があります。

◇カリウム…体内の不要な水分や塩分の排出を促す効果がある

<ほうれん草や小松菜などの青菜、かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜>

◇食物繊維…塩分の吸収を抑えて、高血圧を予防改善する働きがある

<こんにゃくやわかめなどの海藻>



☆血圧値の分類（成人血圧、単位は mmHg）

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高血圧値	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I 度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II 度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

(高血圧治療ガイドライン 2019-日本高血圧学会より引用)