

# 寿荘だより

令和4年1月1日発行  
第35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



2022年 令和4年 壬寅（みずのえ・とら）の幕開けです。  
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、新しい年を健やかに迎えの事とお喜び申し上げます。

新型コロナウイルスの感染が確認されて、2年が経過しようとしています。  
この間、私たちは、マスクを付け、3密を避け、外出を規制し、自分自身を厳しく律しながら、自粛生活を送ってきました。今、オミクロン株のことが言われていますが、3回目のワクチン接種をしっかりと実施し、みんなで協力して、もう少し自粛生活を続ければ、すぐそこに、以前の生活、いや、コロナを乗り越えて得た、以前にも増して楽しい生活が待っています。

今年の干支、壬寅（みずのえ・とら）は、陰陽五行説（古来中国で生まれた自然界の理を説く思想のひとつ）によれば、『陽気を孕み、春の胎動を助く』、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になる』とあります。

改めて気を引き締め、元気で、笑顔あふれる一年になるよう、皆様のご協力をお願いします。あとひと踏ん張りばりです。

どうぞよろしく願いいたします。

コロナなんか負けてたまるか、コロナなんか吹き飛ばせ !!!!



～新年を迎えて～

名古屋市寿荘長

新年、あけまして、おめでとうございます。昨年もコロナに明け暮れ、特に夏の暑い時期、マスクの着用は厳しいものがありました。

令和元年の12月、中国の武漢で新型コロナウイルスによる感染症が確認され、あれから2年が経ち、その間、マスク着用、手指消毒、3密の回避などの感染症対策を毎日、欠かさず行ってきました。寿荘に於いては、大規模な集団生活の場であるにもかかわらず、感染者がひとりも出ず、新年を迎えることができました。これも皆様のご協力があったからだと思っております。手探り状態のなか、外出制限や食事提供の仕方を変えたりしました。細部に渡るルールを守っていただき、感謝しております。一方、得られたこともあったと思います。例えば、汁物を保温性の高い容器を使用することで、温かいままの汁物を提供できるようになりました。今後もコロナ禍のなか、経験したこと、工夫を加えたことを活かしていきたいと思っております。

現在、新株（オミクロン株）の流行が懸念されておりますが、引き続き、感染症対策にご協力をお願い致します。



# 10月～12月 行事報告



ベビーゴルフ大会 10月20日

ホールインワン!



優勝者トロフィ授与式

穏やかな秋晴れのなか、20名の方が参加されました。起伏が大きなコースですが、ホールインワンを達成される方もみえました。和気あいあい、楽しくプレーしていただきました。



さかな釣り



ビー玉迷路



荘長とじゃんけん対決

スタンプラリー 10月21日

昨年引き続き、運動会に代わり、スタンプラリーを行いました。6か所のチェックポイントをまわり、ゴールのあと、手作りの焼き立てパンを召し上がっていただきました。



美味しく焼きあがりました!



寿荘演芸大会 11月18日

大正琴、民うた、詩吟など各種クラブ、職員による出し物の発表、書道や手芸、絵画などの作品展を開催し、楽しんでいただきました。昼食に“演芸弁当”を提供しました。



あけぼの合唱団 11月23日

嘱託医師 魚住先生率いる合唱団により、懐かしい唱歌などを披露していただき、みんなで歌ったいしました。

人権研修 11月30日

普段、生活するなかで無意識のうちに、人権侵害などをしていないか、ビデオを見たり、お話を聞きました。



園芸クラブ 10月・11月

さつま芋の収穫

チューリップの球根植え



健康体操クラブ 11月

新しい講師の方を迎えてのクラブでした。



皆さん、「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？ 健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間に位置し、加齢とともに身体的機能や認知機能の低下などが見られる状態のことを指します。高齢者の多くが、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせることもあります。

◆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）を食べてたんぱく質をとりましょう
- ③ 好き嫌いをせずに、色んな食品を食べましょう



<フレイルの評価基準>

- ① 体重減少
- ② 疲れやすいなどの疲労感
- ③ 日常生活の活動量の減少
- ④ 身体能力（歩行速度）の低下
- ⑤ 筋力（握力）の低下



3項目以上該当した場合、フレイルの可能性が高くなります

フレイル予防は3食バランスの良い食事や、身体活動、趣味やボランティアなどの社会参加により活力に満ちた生活を送ることです。



ご存知ですか？ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは

加齢にともない、心身の機能や活力が低下した状態を「フレイル」と言いますが、そのなかでも、歯や口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。

むせる、食べこぼす、固いものが噛みにくい、食欲がない、口が乾く、活ぜつが悪いなど…このような口のまわりの“ささいな衰え”を放置すると低栄養や筋力・身体機能の低下など全身の健康状態に影響します。機能低下が進むと、要介護状態となるリスクが高まります。

口の体操やお手入れで、予防と改善を心がけましょう。

☆☆最近こんなことはありませんか☆☆

- ・人と会うこと、外出を避けてしまう
  - ・噛めない、美味しくない、食事が億劫
  - ・軟らかいものを食べてしまう
  - ・食事のバランスが悪くなった
  - ・口をあけて笑えない、食べられない、話せない
- もしかして、それはオーラルフレイルのサインかもしれません。  
オーラルフレイルは予防と早期発見が大切です。

