

寿荘だより

令和6年10月1日発行
第46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

敬老祝賀会を行いました 9月17日

今年度の荘内最高齢者は男性94歳、女性102歳でした。2名には舞台にあがっていただき、理事長から祝辞があり、花と記念品の贈呈がありました。今後も元気に過ごしていただけたらと思っております。また、米寿の入所者15名には荘長から記念品を贈呈しております。



最高齢者へ花束贈呈



記念品（花かご）の贈呈



くす玉のお祝い



植田が丘こども園ゆり組の皆さんが駆けつけてくださり、「つき」と「炭坑節」を入所者の前で披露。子どもたちの元気良く歌う姿を見て、こちらもパワーを貰いました。ペンダントを作ってきてもらい、入所者に手渡されました。



出しものを披露する子どもたち



ペンダントを贈呈



「また、来るね！」と握手

昼食には特別食（敬老お祝い膳）を提供。普段とは違う豪華な内容が提供され、好評でした。午後はカラオケ大会を実施。総勢31名が自慢の持ち歌を披露。賑やかなひとときを過ごしました。

夕方、花火を打ちあげ、中秋の名月も楽しみながら、敬老会を終えました。



大勢を前に歌いました



敬老お祝い膳



打ちあげ花火

7月～9月 行事報告



七夕飾りつけ 7月5日

植田が丘こども園の皆さまが来てくださり、七夕交流会を実施。色々なお願いごとが書かれた短冊や飾りを入所者の皆さんと笹に取りつけ、記念写真を撮りました。飾りつけの後、舞台にあがり、『きらきらぼし』を入所者の前で披露。元気な歌声を聞いて、こちらも元気を貰えました。

暑中見舞いをいただきました 7月18日

植田中学校生徒会の皆さまが暑中お見舞いの絵手紙を添えて、来荘。1年生から3年生まで作品がありましたが、勉強や部活動などに忙しいなか、作ってもらえたことに感謝致しております。



また、植田が丘こども園 ゆり組の皆さんからも暑中お見舞い（貼り絵）をいただいております。

絵手紙は各階ラウンジ付近、貼り絵は玄関前に展示し、皆さまに見ていただいております。



防災訓練を行いました 9月4日

今回は大規模地震（震度6強）を想定し、避難訓練を実施。

地震が発生した後、施設内点検を行い、入所者の皆さまは居室内でシェイクアウトの姿勢を取っていただき、居室内待機を実施。地震が収まった後、ご自身の安否を職員に伝える「居室内避難」を行いました。

非常災害に備え、今一度、身の周りの安全確認、避難経路図の確認、防災備品の点検等をしていただくことをお願い致します。不備等がありましたら、職員にお知らせください。



消火器使用訓練

簡易担架を用いた救出訓練

災害用非常食を提供

医務室より

「骨卒中」という言葉について

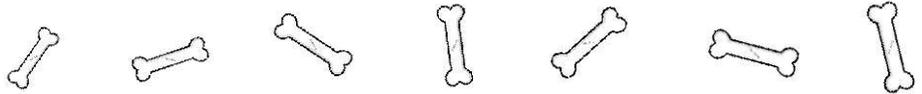
最近、骨卒中と呼ばれる骨折が注目されています。骨卒中とは高齢者に起こる「背骨の圧迫骨折」と「大腿骨の付け根の骨折」のことです。

骨折はある日突然起こり、一度、起こると脳卒中のように命に関わることから、骨卒中という言葉が選ばれたそうです。

骨の治りが遅い高齢者が骨折すると、長期の安静が必要となり、筋力低下を招きます。やがて、自立した生活ができなくなり、身体全体の体力まで落ちてしまい、回復が困難になります。骨卒中を起こすと、その後の人生が大きく変わります。

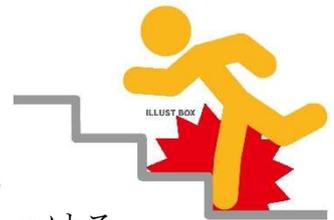
骨卒中の予防策

- ・ 転倒注意
- ・ 食事に注意（カルシウム、ビタミンD、たんぱく質を摂る）
- ・ 禁煙、アルコールを控える
- ・ 日頃の運動、日光浴



転倒予防のキーワード『ぬかづけ』

- ・ ぬ 濡れているところは滑りやすいので気をつける
- ・ か 階段、段差があるところは転びやすいので気をつける
- ・ づけ 片づけていない部屋はつまずきやすいので気をつける



栄養士より

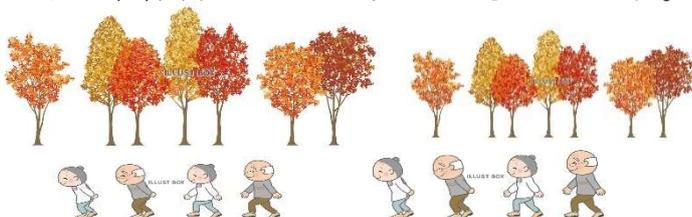
カルシウム摂取を心掛けましょう

夏が終わり、朝晩は涼しさを感じられるようになってきました。

今年の夏は猛暑が続き、屋内で過ごす時間が多かったですが、ようやく運動しやすい気候がやってきました。

運動は骨を強くする効果があります。骨は負荷が掛かると骨をつくる細胞が活発化し、強くなる性質があるためです。また、骨を丈夫にするには、カルシウムの摂取も重要です。カルシウムは体内に最も多く存在するミネラルで、歯や骨の原料になります。

カルシウムが不足すると、「骨粗鬆症」になるリスクが高まり、少したまわずくだけで、骨折してしまうこともあります。



カルシウムの食事摂取基準 推奨量(mg/日)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|---------|-----|-----|
| 50歳～64歳 | 750 | 650 |
| 65歳～74歳 | 750 | 650 |
| 75歳以上 | 700 | 600 |

食事摂取基準（2020年版）より

ラジオ体操の後、食堂で牛乳・ヨーグルトの提供を行っておりますので、是非、カルシウム摂取で骨を強くしましょう！