



## 夏まつり



今年度の行事につきましては、新型コロナウイルス感染症の発生予防の対策により、不特定多数の方との接触を避けるべく、外出行事の自粛や屋内においても各ユニットで実施することとしております。このような状況ではありますが、ご利用者様が施設での生活を楽しく有意義に過ごしていただきたく行事計画を見直しながら実施しております。

今月は、開催を予定していた第14回福寿荘きらきら夏まつりに代わり、各ユニットで企画し開催しました。



屋台では、かき氷や綿菓子、べっ甲飴、どら焼きなどを出店して、召し上がって頂きました。

出し物では、手作りのやぐらの周りを炭坑節、よっちゃばれの音楽に合わせて踊ったり、みんなで歌を唄ったりしました。

各ユニットごとの開催とはなりましたが、参加されたご利用者様は笑顔で過ごされており、楽しまれている様子でした。



## 栄養だより フレイルにご注意!

年を重ねるにつれ、「もう年だし、あまり動かないから食事は少しいい」「体重が増えるのは困るから、卵や肉は食べない」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。このような場合、知らないうちに栄養不足に陥っていることもあります。今回は低栄養が引き起こすフレイルについて、予防に役立つ栄養素や具体的なとり方などをご紹介します。

### ◆フレイルとは…

フレイル（虚弱）とは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。

高齢者の多くはフレイルの状態を経て介護が必要となるため、早期に対処することが大切です。

食事面では、食事全体のバランスを整えることに加え、下記にご紹介するたんぱく質などをしっかりとることを心がけましょう。



### ◆フレイル予防に役立つ栄養素

#### たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを構成する栄養素です。

<多く含む食材>  
魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など



#### カルシウム

骨や歯をつくる栄養素です。筋肉や神経などの動きを正常に保つ働きもあります。

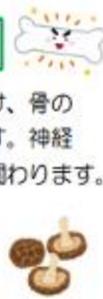
<多く含む食材>  
牛乳、ヨーグルト、納豆、小松菜、しらす干し、干し桜えびなど



#### ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨の発育に役立つ栄養素です。神経伝達や筋肉の収縮にも関わります。

<多く含む食材>  
干し椎茸、しめじ、鮭、さんま、さばなど



## 【お食事紹介】

7月の行事食は、七夕・誕生会・土用丑の日（特別食）メニューを提供させていただきました。

今月は土用丑の日メニューをご紹介します。

\*鰻は身体の抵抗力を高めるビタミンAや疲労回復に良いビタミンB1を豊富に含み夏バテ予防食材とされています。



## 施設からのお願い

### ●住環境整備に関するお願い

入所様の個性や心身の状況、入所に至るまでの生活歴とその中で培われてきた生活様式や生活習慣を具体的に把握した上で、その日常生活上の活動を適切に援助できるよう心がけています。

利用者本位の生活づくりの取り組みの一環として、お部屋の環境作り（ご自宅のような暮らしの場）を行っています。この取組では、ご自宅で使用していた慣れ親しんだタンスやくし等の家具、生活用具をご持参していただき設置していきたいと考えておりますので、何かとご多忙とは存じますが趣旨をご理解いただきご協力の程宜しくお願いいたします。

ご不明な点がございましたらどんなことでも気軽にユニット職員へお声をかけて下さい。

### ●清拭布のご寄付をお願いします。

日頃多くの皆様にご協力いただき感謝申し上げます。

清拭布は消耗品の為にすぐに少なくなってしまうのが現状です。

洗濯してある柔らかい布類（例えば、Tシャツやタオル類、布オムツ等々）でそのままでも結構ですが、できたら三十センチ四方に裁断していただければ助かります。

尚、使用用途など、ご不明な点等がありましたら、職員までお問い合わせ下さい。

### ●面会に関するお願い

長期の面会制限に伴い、ご利用者様の体調や日常生活へのご家族様の皆様の不安等を少しでも解消していただきたく、ご利用者様とご家族様がふれあう機会としてスマートフォン、タブレット端末を使用したビデオ通話による面会を実施しています。ご希望される場合は、お手数ですが下記連絡先までご連絡ください。

《ビデオ通話利用時間》 10:00-11:30 14:00-16:30

その他の面会については、2階ベランダから窓越しで面会することも可能です。\*この場合の面会時間は9:00から16:00頃までとなります。1階事務室又は、建物北側中央付近の職員通用口のインターフォンを押しで受付をお願い致します。

連絡先 ・ ・ 福寿荘きらきら

TEL 0556-22-7531 FAX 0556-20-1210

ご協力の程、宜しく申し上げます。

## ポイントを掴んで熱中症対策

今年の梅雨明けは例年になく遅く、毎日すっきりしない天気が続き、また、台風の発生も非常に少ない年となっています。このような7月でしたが、8月に入り梅雨明け、そして連日暑い日が続いております。

施設では脱水症状、熱中症予防等、ご利用者様の健康管理に配慮して、日頃からご利用者様に適度な水分補給をして頂ける様に心がけております。

施設で提供できるお飲み物の他に、ご家族様等でご利用者様の嗜好に合わせて持ち込みたいお飲み物などがありましたらご持参下さい。また、ご要望に応じて代行での購入もさせていただくことも出来ますので、お気軽に職員へお申出下さい。

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができる症状です。普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみました。

◎ポイント1 体調を整えよう

◎ポイント2 服装に注意

◎ポイント3 こまめに水分補給

## 利用料減額・軽減制度に伴う更新申請のお知らせ

介護保険負担限度額認定(食費・居住費の利用者負担の軽減)及び社会福祉法人等利用者負担軽減の認定申請が始まりました。

つきましては、ご家族様の皆様には申請資料等を送付させていただきました。お手数ですが、申請手続きを宜しくお願いいたします。

また、申請後につきましては、負担限度額が変更となる皆様には、変更となる負担段階に応じた施設利用料の通知をさせていただいております。

手続き等不明な点がありましたら、施設担当者あてまでご連絡の程宜しくお願いいたします。

## 8月の行事予定

### 特養施設

7日	理美容	20日	機能回復訓練
12日	物故者供養	26日	誕生会メニュー 誕生会
13日	お盆メニュー		
17日	理美容	31日	総合防災訓練(風水害)

\*令和2年3月に発刊した4月号においてご案内致しました  
令和2年度行事予定は新型コロナウイルス感染症に伴い予定を変更して実施しております。

### デイサービス

夏祭り  
6日・7日

\*書道教室は新型コロナウイルスによる感染症対策における面会制限等により実施しません。

ご利用者様一人ひとり  
短冊へ願いを込めて七夕  
飾りを行い、特養とデイ  
サービスのフロアを鮮  
やかに彩りました。



《編集後記》 新型コロナウイルス感染症は終息の気配もなく連日罹患者の数が増えています。ゴールデンウィークの次はお盆休みも外出自粛の気配です。治療薬やワクチンの開発が加速しているという報道もあり、1日も早く安心して外出できる日が来ることを切に願うばかりです。(I)