

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 TEL:0745-85-2525

令和7年10月号

【食欲の秋になりました】

35度を超える猛暑日も一段落。9月から一気に過ごしやすくなり、秋らしくなってきました。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。秋は旬の食材が多く、つつい食べすぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。10月は気温が下がり、運動しやすい時期です。ぜひ、運動をして健康な身体を手に入れましょう。

夏は気温が高いため身体から発散するエネルギーは少なくなり、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く使っています。このような体内で使うエネルギーのことを基礎代謝といい、高いほど太りにくく痩せやすい身体になります。夏が過ぎ、秋は基礎代謝が高まりますので、運動の効果が表れやすくなります。



【筋トレ始めました】

宇陀市にすごいフィットネスジムができ、そこへ通い始めて2年と少しになります。筋肉はいくつになっても増やすことができるそうで、身をもって体験することができています。今年目標をベンチプレス120キロと宣言し、サプリメントなどに頼ることもなく早くも9月に達成できたこともあり、石の上にも3年と言いますから、もう少し続けてみようと思います。

【生活に運動を取り入れてみましょう】

- ・ 1日1回は外に出る
- ・ スマホやテレビを見ている間に筋トレやストレッチをする
- ・ 買い物時はできるだけ歩く
- ・ 今よりも速足で歩く
- ・ 近くのスポーツクラブやジムに通ってみる



【おすすめの運動】

・ 有酸素運動

ジョギング、ウォーキング、自転車、水泳などの有酸素運動を取り入れましょう。生活習慣病の予防や改善に効果があります。また、体脂肪をエネルギー源として使いますので、脂肪燃焼効果があります。

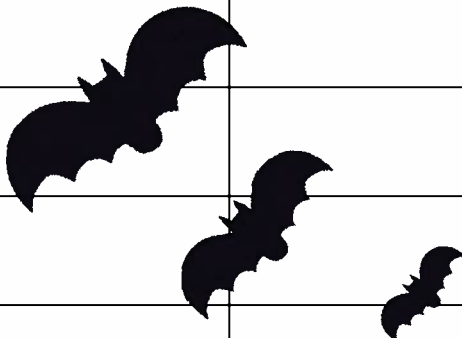

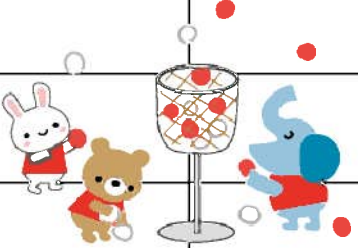





・ 筋力トレーニング

年齢を重ねると筋肉量は減少していきます。筋肉量が少なくなると、つまずきやすくなったり、転びやすくなったりして、骨折のリスクが高くなります。筋肉はいくつになっても増やすことができます。筋肉の衰えは脚から始まるといわれていますので、日頃から意識して身体を動かしましょう。



事務長：長田滋朗

10月行事予定表

曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1 水			17 金			
2 木			18 土			
3 金			19 日			
4 土			20 月			5 F 秋祭り
5 日			21 火			
6 月			22 水			
7 火			23 木			
8 水			24 金			4 F 運動会
9 木			25 土			
10 金			26 日			
11 土			27 月			
12 日			28 火			
13 月	スポーツの日	29 水			デイ運動会	
14 火		30 木			デイ運動会	
15 水			31 金		デイ運動会	
16 木						

運動会・秋祭りは、午後から各フロアで行います。



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、楽しみの多い10月になりました。まだ、暑いと感じる日もありますが、秋の気配を少しずつ感じながら、健康で楽しく過ごしたいものです。奈良県内ではお祭りやイベントも多く、鹿の角きりや、正倉院展、宇太水分神社うたの秋祭りが開催され、曾爾村門僕神社の『曾爾の獅子舞』が有名だそうです。施設内でも、各階にて秋の運動会を開催しますので次回その模様を掲載いたします。

【皆様へお願い】

貴重品、金銭は管理が困難であり紛失される可能性があります。食品については、普通食を摂取できない方や治療食を摂取しておられる方がいます。窒息事故が発生することもありますので、食品はご持参されましても返却または廃棄させて頂くことになり、また事故等ありましても責任は負いませんのでご了承下さい。御理解、御協力の程よろしく申し上げます。



施設内は、ご利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。介護施設は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取りくみを継続しています。

ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。

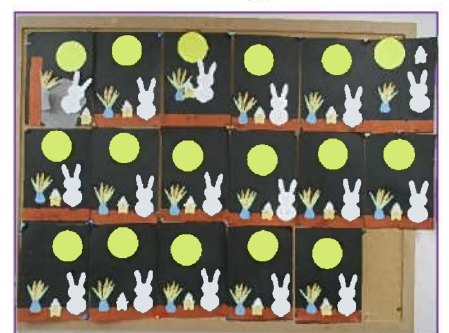
ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。

面会時のお願い

- 発熱、咳、等の感冒症状、体調不良の方の面会はお控え下さい。
- 小学生以下の方の面会もお控え下さい。また、面会時はお互いに必ずマスクを装着してください。
- 飲食は原則禁止です。感染対策もありますが、施設より提供している食事以外の物を摂取しての体調変化(嘔吐、下痢など)、面会中の食事、お菓子、ジュースなど飲食中の窒息事故等については、責任を負いませんのでご了承下さい。

面会時間が楽しい時間となりますように、御協力の程よろしくお願い致します。

業務課：石田





さんとびあでは、ご利用者様の状態に合わせた食事や食器の提供をしています。施設の食事と聞くと、トロミが付いた物や細かく刻まれた物など、食事形態が先に思い浮かぶのではないのでしょうか？形態も大事ですが、季節を味わっていただくのも大切と考えております。そのため施設では、毎月「行事食」を提供しています。行事食とは、各月の祝日・お誕生日会の日・季節的なイベントなどの時に昼食として提供いたします。また、毎月2回入所フロアでは、ホットプレートを使ったおやつがあります。各フロアで職員が焼いて皆さんに食べていただきます。おやき・ホットケーキなどもしましたが、“お好み焼き”が皆様には大人気です。皆様に食事を楽しんでいただけるよう、これからも工夫をしていきたいと思っております。

担当：管理栄養士



【おひさまカフェ】



認知症の方やその家族どなたでも自由に参加できる集いを「オレンジカフェ」さんとびあ榛原では、「おひさまカフェ」と称して実施しています。

宇陀市内の介護施設でも実施しており、広報うだに案内が掲載されますのでご確認ください。オレンジカフェで、認知症の悩み事や相談・情報交換・介護負担の軽減など、みんなでゆっくりお話しませんか？手足を使った体操・ゲームなど一緒にしましょう。まずは、どうぞお気軽にご参加ください。

認知症の方のご参加も専門スタッフが対応させていただきます。

ご家族様はゆっくりとお話しして頂けます。感染予防対策を実施してお待ちしております。

さんとびあでは、12月に開催を予定しております。

さんとびあキャラバンメイト一同

【予防接種のお知らせ】



さんとびあ榛原では、ご入所者様・デイご利用者様を対象に11月10日(月)～14日(金)にインフルエンザ・コロナクチン・帯状疱疹の予防接種を当施設で実施いたします。詳細につきましては、別紙又は窓口の掲示をご覧ください。11月5日(水)まで受付を行います。



10月に入ると、施設の空調も暖房へ切り替えを行いますが、朝晩寒くなってきましたので、衣替えの準備をお願いします。また、洗濯物を入れるレジ袋も随時補充をお願いします。

9月にお知らせしました、メルタスファミリーの利用登録を希望される方は、事務所窓口までご連絡ください。事務所にて登録手続きを行っていきます。



さんとびあ号：石田・井上