



夏秋号
2021.8



リハビリセンター王山

〒916-0025 鯖江市旭町1丁目3番22号

TEL : 0778-51-7720 FAX 0778-51-7718

URL : <http://www4.ttn.ne.jp/~ohzan/>

Mail : ohzan@wt.ttn.ne.jp

《入所》

4階の利用者様と
お花紙を丸めて
『王山だより』の
タイトルを作成しました。



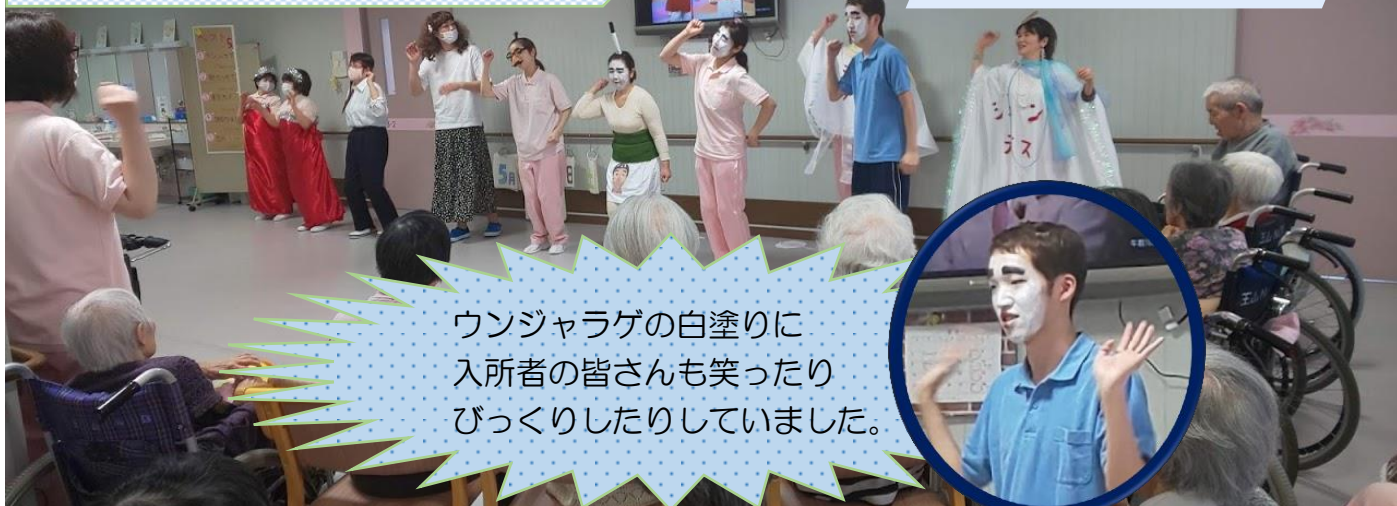
オリンピックが今年開催されるので
丸めたお花紙で
7月の壁紙も作成してみました!!
素敵な出来上がり利用者様も大喜び♪
記念撮影をされる利用者様もいらっしゃいました。



お楽しみ会

5月に王山職員による
王山劇団の公演を開催しました。
今回は昔の『歌番組 ザ・ベストテン』を
モチーフにしました。

- 第1位 ウンジャラゲ
- 第2位 魅せられて
- 第3位 東京キッド
- 第4位 3年目の浮気
- 第5位 恋のフーガ



ウンジャラゲの白塗りに
入所者の皆さんも笑ったり
びっくりしたりしていました。



《通所》

デイケアの
レクリエーションを
盛り上げてくれているのが
このカラオケ機器【DAM】です。



この機械を使用し
テレビに映し出すことで
動物や水族館の映像を見たり
童謡・歌謡曲を歌ったり、体操・踊り等
色んな機能が盛り込まれていて、
利用者の皆様にも喜ばれています！



5・6・7月 作品集



こいのぼり

私が作りました。



あさがお



～和～



虹



七夕



健康寿命をのばそう！～サルコペニア・ロコモ・フレイルについて～

「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

テレビ等で聞いたことがあるかもしれません。

近年、高齢期に自立した生活が送れない状態になってしまう人が増えており、その原因の一つとしてサルコペニア、ロコモ、フレイルがあります。健康寿命をのばす為には、それらの予防が重要になってきます。ご自身の予防はもちろん、周りの人が気付いて対策をしていくことも必要です。

そもそも…「健康寿命」「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」とは？

健康寿命

日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることの出来る期間。

※平均寿命は男女ともに 80 歳代。

健康寿命は 70 歳代。

サルコペニア

加齢や病気による筋力の低下、身体機能が低下した状態をいいます。筋力が低下すると、少し動いただけでも疲れやすくなり、外出や運動を避けるようになりがちです。また動かないことにより、食欲の低下等に繋がります。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)

運動器の機能が低下した状態をいいます。

※運動器…骨、筋肉、関節、脊髄や神経が連携し体を動かす仕組みのことをいいます。

フレイル

身体的、精神的、社会的に虚弱している状態をいいます。状態が悪化すると、要介護状態へ進むと考えられます。



サルコペニア

全身の筋肉が減少すること



ロコモティブシンドローム

運動に必要な体の仕組みがうまく動かなくなること



フレイル

要介護の一手前の状態



予防するには… 栄養 運動 社会参加 が大切です！

栄養

筋肉量を維持するにはたんぱく質が必要です。肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理を取り入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう。



運動

運動習慣を身につけましょう。ラジオ体操、ウォーキング等王山ではマシンを使った運動や歩行練習、体操などを行っています。



社会参加

地域の活動やボランティアに参加することが予防に繋がります。自分にあった活動を見つけてみましょう。



避難訓練

王山では年に2回避難訓練を実施しています。

万が一火災が発生した場合、当施設は自動で消防へ通報、スプリンクラーが作動します。訓練を通して幾つかの反省点が見られましたが次に活かし、随時マニュアルの変更も行っています。

次回の訓練は10月を予定しています。



【職員紹介】

病院の方から異動となりました支援相談員の

橋本洋子です。

慣れないことばかりですがこれから入所者の方々とお話をさせて頂きたいと思います。宜しくお願い致します。



新型コロナワクチン接種完了についてのご報告

おかげ様で王山では4～5月に入所者様及び施設職員の新型コロナワクチン接種を無事終えることが出来ました。

今回、ワクチン接種にご協力頂きましたご家族様・鯖江市健康づくり課様・搬入業者様におかれましては誠にありがとうございました。

王山では引き続き感染予防対策を徹底して参ります。今後ともどうかよろしくお願い致します。