

# ふれあい新聞

2014.11.1発行

整形外科の領域で特に高齢者が気をつけるように呼びかけられているものとして、**ロコモティブシンドローム**(運動器症候群・通称ロコモ)があります。これは骨や関節、筋肉などの運動器の障害によって、自力での歩行などが難しくなり、要支援、要介護の状態になっている、あるいはそうなる危険性が高い状態を指します。主な要因はバランス能力の低下、筋力の低下、骨関節の病気などがあります。ロコモ予防のポイントは、**運動と食事**で、スクワットやつかまるものがある場所での開眼片足立ちなどが勧められています。無理せず長く続けられる**ストレッチやウォーキング**などでもよいことです。食事で大切なのは、栄養の偏りなくバランスよく三食きちんととることで、大豆製品、乳製品、魚、緑黄色野菜等を積極的に摂り取り過ぎ、やせ過ぎに注意して適量を食べることが大切だとの事です。



## ○十一月度のイベントのご案内

- 十一日 ドライブ
  - 十三日 アロマリラクゼーション
  - 十四日 すずらんコーラス
  - 十七日 ふれあい喫茶
- 理美容は 十一月二十日(木)・二十八日(金)の予定です。



## 【デイ・ふれあい 合同運動会】

七、八、九日の三日間デイサービス、ふれあいサービス合同で毎年恒例の運動会を行いました。選手宣誓から始まり、ボール送り、スプーンリレー、職員競技を間にはさみ、最後は走り回る職員がしよった籠にたまを投げ入れる玉入れで締めくくりました。お昼ご飯もおにぎり弁当を出して頂き、午後の運動会へと気持ちも盛り上げていきました。年に一度の運動会、応援にも力が入りとても楽しい一日でした。

## 【焼き芋カフェ】

十七日にケアハウスの中庭をお借りし、デイサービス・ふれあいサービス初の試み、焼き芋カフェを行いました。絶好の焼き芋日和の中まずは厨房で下ごしらえをしたサツマイモを新聞とアルミ箔で包み、炭を熾し網の上でじっくりと焼き色を付けていきました。話をしながら待っていると、順番にアルミ箔から煙が出始めいい色に焼き目のついたサツマイモが現れました。あつと言つ間に召しあがられ、甘いお芋に秋を感じる事ができました。

## 【冷蔵庫】

冷蔵庫の開発が高血圧予防に大きく貢献したことをご存知でしょうか？  
冷蔵庫のない時代は、食品を塩に漬け込んで保存してました。食塩の取りすぎは血圧を上昇させ、高血圧を誘発します。高血圧は動脈硬化をもたらし、心臓や脳梗塞の原因になる為、冷蔵庫の開発は日本人にとってすばらしい開発だったのです。



### 望陽荘

〒277-0884

柏市みどり台 1-3-1

TEL:04-7137-0333

<http://www.bouyoukai.or.jp>

