

# すまいる通信

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**などでもよいそ

うです。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とり過ぎ、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。



## 【焼き芋カフェ】

十七日十七日にケアハウスの中庭をお借りし、デイサービス初

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

したり、しりとりをしながら焼き上がりを待っていると、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。大きくて食べられるかしら？と心配されていた方も皆さんあつと言う間に召しあがられ、おいしかったと満足そうにお腹をさすっておられました。やはり焼きたてのお芋はおいしいですね。



## 【デイサービス・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つた籠

にたまを投げ入れる玉入れで締めくくりました。スプ

ーンから落ちてしまうピンポン球を慌てて拾い、手で

隣の方に回したり、走る職員に「早く、早く」と声を

かけてくださったりで大変盛り上がった運動会でした。

お昼ご飯もおにぎり弁当を出して頂き、午後の運動会

へと気持ちを盛り上げていきました。年に一度の運動

会、皆さんと一緒に頑張るのはいいことですね。

## 【イベント外食・すぎのや】

二十一日、すぎのや柏の葉店にて昼食を頂きました。

久しぶりの外食を楽しみに、皆さんバスに乗りこみま

した。話に花が咲き「おいしいね、お腹一杯だね」の

声が聴かれ、いつもと違った雰囲気の中での食事は

にぎやかな笑い声の中、あつと言う間に過ぎました。

## 【千歳飴】

十一月のイベントには七五三があります。そのお祝い

に欠かせないのが千歳飴です。子ども達の千歳飴の袋を手

に持った着物は、ほのぼのとして絵になりますね。

江戸時代は、子供が短命で亡くなる事も多かったので、

長寿を祈って細長い紅白の飴を一本ずつ、合計二本の飴を

袋に入れたそうです。また袋には、「寿」の文字や「松竹

梅」、「鶴は千年、亀は万年」も生きるといふ縁起のいい

絵柄が描かれていることがあります。



## 望陽荘

〒277-0884

柏市みどり台 1-3-1

TEL:04-7137-0333

http://www.bouyoukai.or.jp

