

無念の夏祭りの中止



8月は夏祭りの予定でしたが、世間のコロナウイルス感染拡大に伴い、中止となりました。

夏祭り自体は中止になりましたが、各階で普段と違うおやつ等の提供になりました。2階はベルギーワッフル、3階はミルクレープ、4階はシューマイとレアチーズのカップケーキを提供し、みんなで楽しみました。

今後の行事会に関しては、世間や施設内の感染状況を鑑み、無理のない範囲で行っていきたく思います。



通所リハビリのご利用者様がスタッフと作成した作品のご紹介です。



ひまわりと少年と犬
少年が虫取りを楽しんでいます



立派な大阪城です



月とウサギ。お尻がかわいいですね

☆リハビリテーション科より☆

《スポーツの秋・運動の秋》

真夏の暑い時期をなんとか乗り越え、少しずつ涼しくなっており、過ごしやすい季節となってきました。

皆さまは「○○の秋」で何を思い浮かべるでしょうか？

今回は、「**スポーツの秋・運動の秋**」と題して、高齢者の筋力と筋力トレーニングについてご紹介させていただきます。

高齢期では、**加齢に伴い筋力は低下し、筋力だけではなく筋量の減少**（サルコペニア）も生じます。

介護予防の観点からも、**高齢者の筋力トレーニングは日常生活の自立や転倒の予防あるいは閉じこもりの防止**において、良い効果を与えると期待されています。

では、適切な運動の頻度や強度、回数については皆さまご存知でしょうか？
米国スポーツ医学会において、高齢者は、

- ①週2〜3回
- ②全力で行ううちの軽度〜半分程度の力
- ③1セットあたり10〜15回

の筋力トレーニングを行うと、筋力向上に効果があるとされています。

誤ったトレーニング方法やトレーニングの強度が強すぎると、

高齢者の場合、筋肉へのダメージが大きいことも分かっています。

正しいトレーニング方法を知ること、イキイキとより良い生活を送ることができるのではないのでしょうか？

この夏体力が落ちた方や介護負担が増えている方！この秋、私たちとカラダを動かしてみませんか？
ぜひ、リハビリスタッフまでご相談ください♪



〈引用・参考文献〉浅川康吉…高齢者の筋力と筋力トレーニング
ACSM（米国スポーツ医学会）

☆お取り寄せおやつ☆

【お取り寄せおやつ未定】

現在のところお取り寄せおやつは未定です。楽しみに！



編集後記

日中の暑さは健在ですが、日が沈み夜になると少し肌寒い上に、聞こえる虫の音がしっかりと秋のものになっていきます。気温の変化が大きくなるので、体調を崩さないように気を付けましょう。

行事・レクリエーション委員会

9月の献立



8日(月)	昼:	ちらし寿司
9日(金)	昼: 行事食	栗御飯、蒸し魚の菊花あんかけ、茄子のおろしかけ、すまし汁、果物
14日(水)	昼:	とろろそば
17日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「モンキー」
20日(火)	昼:	カレーライス
27日(火)	おやつ	お取り寄せおやつ
31日(水)	昼:	肉うどん

介護老人保健施設 ウェルハウス川西
 所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号
 Tel： 072-755-1031 (代表)
 療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)
 (一般療養棟100名、認知症専門棟30名)
 通所/40名
 協力病院： 協立病院
 ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅
 阪急「川西能勢口」
 から徒歩約10分
 JR「川西池田」
 から徒歩約15分

☆2階フロアより☆

今回紹介するのは、一人で手作業をする利用者様です。頑張って丸めて果物の絵に張り付けていきます。一人では大変だったりしますが、周りの利用者様が集まり1人・2人と集まって作業をしています。完成するのが楽しみです。



野菜と果物が美味しそうですね



今後の行事予定です

令和4年9月行事『敬老会』
 9月14日(水)に各階でみんなで敬老会を行います。健康を祈り、お祝いをします。

令和4年10月行事『秋の遠足』
 10月12日(水)～14日(金)、17日(月)～19日(水)各フロアで秋の遠足を行います。

令和4年11月行事『文化祭』
 11月16日(水)各階で文化祭を行います。

オンライン面会についてのお知らせ

事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。お気軽にご相談ください。

