

わくわく、いきいき、明日への好奇心。

ローズライフ

Vol.38
2021.春夏号

Index

特集 **たくさん食べてたくさん笑ってフレイル予防**

自由で自分らしい生活、ゆとりある豊かな暮らしを

ノーリフティング ワンポイント レッスン

ローズライフくずは 常に介護を必要とされる方に…



「個別入居相談会」

2021年 5/8(土)・23(日)、6/12(土)・27(日)、7/10(土)・25(日)
13時30分～

大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2番5号
☎ 0120-877-602
<https://www.roselife.jp/kuzuha/>



ローズライフ高の原 自立した生活をお過ごしの方へ



「個別入居相談会」

2021年 5/8(土)、6/13(日)、7/17(土)
10時30分～

京都府木津川市相楽台9丁目1番地5
☎ 0120-716-602
<https://www.roselife.jp/takanohara/>



ローズライフ京都 常に介護を必要とされる方に…



「個別入居相談会」

2021年 5/9(日)・22(土)、6/13(日)・26(土)、7/11(日)・24(土)
10時30分～/14時30分～

京都市中京区壬生東高田町1番23
☎ 0120-381-602
<https://www.roselife.jp/kyoto/>



見学は個別に対応しておりますので、各施設にお問い合わせください。

よくある質問

**Q 看護体制は
どのようにされていますか?**

看護職員が24時間常駐し、協力医療機関と連携して日常の健康管理、緊急時対応を行います。ご入居者の状況に合わせて最期まで寄り添いながら必要とされるケアをさせていただきます。

Q 入居条件はありますか?

認知症や要介護状態が重度の場合も、その方らしい生活ができるよう、大切にお世話させていただきます。施設によって条件は異なります。

くずは

入居時に要支援・要介護認定を受けておられる方が対象となります。

高の原

ご入居時に自立の方、または要介護認定で要支援の方でも日常生活が充分可能な方が対象となります。要介護の方もご相談ください。要介護状態になられても居室を住替えてより手厚い介護体制の中で暮らしていただくことができます。

京都

入居時に要介護認定を受けておられる方が対象となります。

「フレイル」を

ご存知ですか？

年を取って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行ない、健康に過ごしましょう。

厚生労働省の地域高齢者の健康・食生活支援の一環として高齢者のフレイル予防事業があります。

メタボ予防から

「フレイル予防」へ

切り替えどき!!

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

痩せてきたら要注意です。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でないのに痩せてきたら、フレイル予防を始めましょう。

自分らしく元気に

「安心して

暮らす選択」

加齢とともに周りとの関わりが薄れていくと、外出が億劫になり、運動不足・食欲減退・・・とフレイル状態になってしまいがちです。心と体のちよとした衰えにいち早く気付くことが大切です。ローズライフでは、フレイル予防の3つのポイント「**栄養、身体活動、社会参加**」を毎日の生活に取り入れ、元気に自立した日常生活をサポートしています。



たくさん食べて、たくさん笑って、フレイル予防

自由で自分らしい生活、
ゆとりある豊かな暮らしを

ローズライフで



予防1 栄養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。また、高齢の方は、筋肉量が減るため、より一層のタンパク質を含む食品をとることが大切です。

ローズライフ高の原のダイニングでは、夕食を2つのメニューからお選びいただけます。バランスの良いお食事を皆さままで会話しながら楽しく召し上がられること（共食）で、食欲増進に繋がられています。また、事前の予約で、特別食・アラカルト食もお選びいただけます。



予防2 身体活動

予防3 社会参加

ウォーキング・ストレッチなどの軽い運動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしてみましょう。また、自分に合う趣味やボランティア活動で多くの方と関わり、喜びや楽しみを感じる毎を送るようしましょう。ローズライフのご入居者は、様々なイベントやサークル活動にご参加されることで、若々しくお元気な毎日を過ごされています。



年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくためにフレイル予防の3つのポイントである「**栄養、身体活動、社会参加**」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

ノーリフティングワンポイントレッスン



かんでんライフサポートではご利用者にとって、安全で安心な「持ち上げない」「抱え上げない」「力ずくで行わない」ノーリフティングケアを実践し、職員の腰痛予防にも取り組んでいます。今回も腰痛とその予防について少しお話したいと思います。

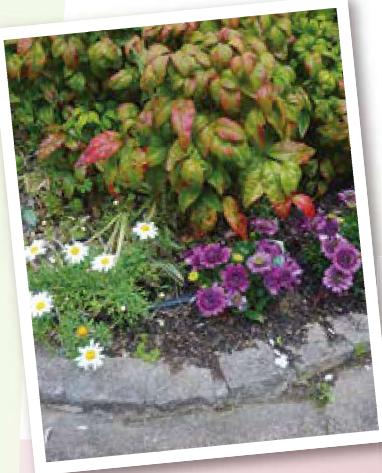
腰痛は重い荷物を持ち上げること、起こりやすいイメージですが、皆さんは普段何気なく持っているバッグや重い物袋の持ち方も腰痛と関係することを知っていますか？



カバンを片方の肩にかけて持ったりしていませんか？荷物の持ち方によっては、背中の筋肉疲労が蓄積される原因となり腰痛に繋がってしまいます。

日常の中で腰への負担をけない工夫

- ・ 買い物の時はカートを使いましょう



・ 買い物袋は1つではなく2つにして同じくらいの重さで分けて持ってみましょう

・ 肩掛けカバンではなくキャリーバッグやリュックを活用しましょう
また、腰部の疲れをリセットすることも

大切な予防になります。そこで、私たちの施設内でも取り組んでいる体操の1つをご紹介します。



この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、医師などにご相談ください。体に負担をけない生活動作で楽しく元気に毎日を過ごしましょう！