

うえるはうすだより 3月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクリエーション委員



鬼は外、福は内！～節分会～

2月12日～14日に各フロアにて節分会を行いました。各階の職員が鬼の姿をして利用者さんに喜んでいただきました。

きました。

豆まきは鬼の顔をした模型に向かって豆の代わりの玉を投げただけ、皆さん上手く当てれると喜んで、外れると「もうちよつと右やったら当たっていたな！」悔しがったりと大変盛り上がりしました。

体調が悪く部屋から出て来れない人は鬼の姿のまま部屋を周り、職員と豆まきを楽しみました。

職員の鬼の姿にも「今月は鬼の姿してるんか！、毎月いろんな姿をしていて楽しいし、楽しみにしてる」と評判で、大変好評で毎回衣装に着替えて出てくる時は恥ずかしいですが、喜んでいただけているので、これからも衣装がある時は頑張ろうと思えました。

皆さんに福がもたらされますように願います。



みんなで災いを払いましょう



鬼に向かって玉（豆）投げ

☆リハビリテーション科より☆

健康づくりのための身体活動・運動について

令和2年にWHOが公表した身体活動・座位行動のガイドラインでは、身体活動を実施することによって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されると共に、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされています。また、身体活動により、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人が健康効果を得られるとされており、身体活動・運動は全ての国民が取り組むべき重要課題であるとされています。

WHOは全世界における身体に影響を及ぼす危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第4位に位置付けています。こうしたことから、身体活動・運動の意義と重要性が広く認知・実践されることは、超高齢社会を迎える我が国の健康寿命の延伸に有意義であると考えられています。

厚生労働省は、令和5年5月に、令和6年度から開始する国民健康づくり運動である「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21）」を公表しました。「健康日本21（第三次）」においては、身体活動・運動分野に関連する目標として、「日常生活における歩数の増加」「運動習慣者の割合の増加」について目標値を定めています。体力レベルや普段の疾病の状態は大きく異なるので、目標値にとらわれず個々にあった形で徐々に進めて行く事が重要です。



引用：第3回健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会

全体の方向性 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム ^{※2} を減らす。	

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

3/27(水)です♪



☆お取り寄せおやつ☆

【一六タルト さくら】

桜葉を練り込んだ餡を桜色のスポンジで巻いた、春爛漫のイメージで作上げた一六タルトです。口の中に広がる、ほのかな桜の香りをお楽しみください。



春はすぐそこです！

編集後記

花粉の季節到来です。近年とても増えており、周りでも今まで全く症状が出なかった人も発症して苦しんでいます。マスクや各種薬、服を外で干さないなど、対策していきたいですね。

行事・レクリエーション委員会

3月の献立



1日(金)	昼: 行事食	ちらし寿司、さつまあげの煮物、 そうめん汁、果物
1日(金)	おやつ	ロールケーキ、甘酒
7日(木)	昼:	チキンカレーライス
14日(木)	昼:	たぬきそば
16日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「オハラケーキ」
19日(火)	昼:	炊き込みご飯
27日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
29日(金)	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： 川西市立総合医療センター

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

☆通所リハビリより☆

通所リハビリです。

寒い日が続いています。ありがとうございます。ことに毎日30名近くのご利用者様にお越し頂いています。

リハビリでの運動はもちろんです。日常生活の中で体を動かすという意識を持っていただけるように「生活リハビリ」に力を入れています。リハビリスタッフと連携し、どういった事が出来るかを日々話し合い、ご提案しています。

日々の積み重ねは体作りにとって大切なことです。毎日少しずつ体を動かして「自分のことは自分でできる喜び」のお手伝いできればと思っています。



今後の行事予定です

令和6年3月行事『雛祭り会』
3月6日(水)に各階で雛祭り会を行います。春の歌などを歌う予定です。

令和6年4月行事『お花見』
4月10日(水)までのうちに、各階でお花見を行います。

令和6年5月行事『映画観賞会』
5月8(月)〜10日(水)に各階で映画観賞会を行います。

直接面会についてのお知らせ

フロアにて直接面会を開始しました。エレベーターホールではございますが、フロアにてご面会頂けます。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。

日 14時〜16時 30分毎 各1枠
月 14時〜16時 30分毎 各2枠
土 14時〜16時 30分毎 各2枠

