

介護のことなら



富士通グループ

# ケアネット長野だより

令和5年12月号

(株) ケアネット 長野サービスセンター

〒382-0054 須坂市大字小山字蒔田 2518-1 TEL:026-251-2708 FAX:026-251-2774 発行責任者: 佐藤 貴幸

第73号

## 第4回 地域公開講座の様子



リンゴ風呂  
第一デー

Caret

Caret

Caret



### ケアネット長野からお願い

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご利用者の面会制限しています。

施設内に入る業者様・関係者様においては

マスクの着用等、感染症予防をお願いします。ご協力よろしく申し上げます。

第1 デイサービス

☆11月 壁画づくり



\* 荷造り紐と麻紐でツリーを作り、折り紙で飾りつけをしました！



何ができるのかしら😊

☆11月 もの作り

\* 使い捨てクリアカップを使用して

スノードームを作りました♡



かわいいでしょ！

ご利用者様、それぞれの雪だるまのお顔で笑みがこぼれました 😍



☆11月21日(火)

☆フラダンスのボランティアさんが来てくださいました

・グループホーム・ショートステイのご利用者様にもお声をかけて一緒に鑑賞しました。



☆一緒に踊っている職員やご利用者様がいらっしゃいました

☆11月25・26日(土・日)

☆リンゴ風呂に入りました😊



リンゴの匂いがいい気持ちいい！



# 第1 テイサービス

## ☆11月 レクリエーション

### ☆葉拾いゲーム(さつまいも)



・落ち葉(新聞紙)の中から、トンガやマジックハンドを使って、栗やさつまいもどちらが早く取り出せるかを競うゲーム  
ご利用者様、とても早くてお上手でした



### ☆風船脱出ゲーム



紅白玉をかごの外から投げ当て、中の風船を出すゲーム!!  
とても難しかったです( ; ∇ ; )

エフロンやカーティガン洗濯物として、洗濯バサミでつまんだり、ボタンをはめたり外したいするゲーム!  
これもまた、難しい☹️

### ☆洗濯物干しゲーム



## ☆料理教室⇒炊飯器でケーキを!!(上旬はさつまいもとレーズン・下旬は煮りんご)



※炊飯器の種類により、焼き加減が異なり、しっとり焼けたり、ふわふわだったり見た目も違います。その時の混ぜ加減等でも、食感も違いますが味は同じです! とても簡単なので、皆さんも是非作って頂ければと思います☺️次のご飯を炊く時に匂いが気になる方がいらっしゃるかと思いますが、しっかり洗い、しばらく蓋を開けておけば消えてしまいます。

# 菊花展



須坂の臥竜公園へ  
菊花展をみに  
出かけてきました

12月  
**第2デイ**  
招福便



## おやつ



脳トレをしたり、機能訓練をしたり  
笑顔がこぼれる第2デイです (\*'▽')

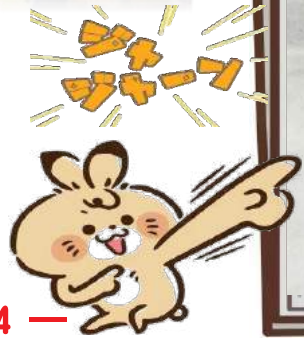


Smile 😊

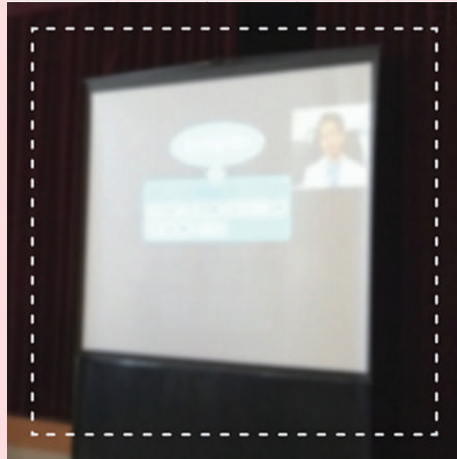
市民新聞に  
掲載されました



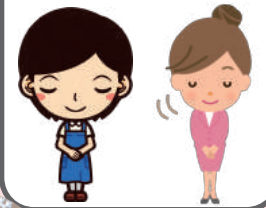
おいしい! > <



# ショートたより



地域公開講座を行いました！  
ご来場頂いた皆様方、ありがとうございました。



雪の結晶を作りました！！  
雪が降るのが楽しみです



クリスマスツリーを飾りました～  
一気に**クリスマス**に近づきました！！

# 「握力」って大切なんです！



**握力**とは、物を握るときに活用される力のことで、主に前腕部と上腕部の筋によって発揮されます。また、握力は**全身の筋肉**と関連があり、握力を測定することで全身の筋肉量を知ることができます。

握力の**平均値**は年代によって異なり、一般的には男子は35～39歳、女子は40～44歳がピークとなり、その後は年齢を重ねるにつれ低下します。

握力は握力計で測定します。日常生活を過ごす上で**目標**とされる握力目安としては・・・



【60歳以上の平均値】

年齢	男性	女性
60～64歳	42.8kg	26.3kg
65～69歳	39.9kg	25.2kg
70～74歳	37.3kg	23.8kg
75～79歳	35.1kg	22.4kg

※厚生労働省ホームページから

【日常生活を過ごす上で目標とされる握力】

年齢	男性	女性
65～74歳	28kg	18kg
75以上	24kg	15kg

※東京都福祉局ホームページから

◆日常生活での握力の目安◆

- ペットボトルのキャップを開けられる  
15 kg～20 kg
- リンゴを握りつぶす  
60 kg～80 kg

ちなみに・・・  
ゴリラの握力は300kg！！



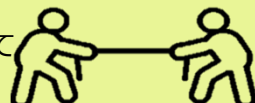
## 握力の低下が疑われたら・・・

### 握力を上げる方法

- ◆**クーパー法**  
両手を体の前に伸ばし肩の高さまで上げます。手のひらを閉じて手にグッと力を入れます。その後、両手をパッと開きます。この動きを50回ほど繰り返します。
- ◆**ハンドグリップ**  
ハンドグリップを握り、ゆっくり力を入れ握りしめます。その後、ゆっくりと手を広げます。5回繰り返し、反対の手も同様行います。



- ◆**綱引きゲーム**  
二人で両サイドに立ちタオルを持って引っ張り合うように行います。



- ◆**卓球ゲーム**  
二人で卓球をやります。その時グリップをしっかりと握ります。



### 握力を補う方法

手指の細かな動作が難しくなり、スプーン・フォークを使わないといけない方  
スプーン・フォークの柄が細いと食べづらくなるため、100円均一で販売している太いスポンジを取り付けると使いやすくなります。



買い物袋が持ちにくくなった方には、100円均一に下記のような物が売っており、装着するとレジ袋が持ちやすくなります。



◎不明な点や疑問がございましたらご連絡ください。  
ケアネット長野サービスセンター 担当：布施遥奈  
電話番号 026-251-2708

# 居宅介護支援事業所便り

## こんにちは、ケアネット居宅介護支援事業所です。

12月といえば「師走」この月に普段落ち着いているお坊さんが東へ西へと忙しく走りまわるからという説もあります。皆様も何かと忙しい時期ではないでしょうか。

年末の挨拶・年末の大掃除 等ありますが、諸々感染症対策と転倒予防マスク・手洗い・うがい。体調管理。温度差作らない。活動前の準備運動！

日頃から気を付けている事を続けていきましよう!!



素敵なクリスマスツリーディスプレイ中

Carenet

健康管理をしっかり行い、良いお年をお迎えください。今年一年ありがとうございました。来年も皆様のお力になれますよう努力してまいります。



☆年末年始は「お医者さん、かかりつけ薬局さんがお休みになります」早めの受診・残薬確認しましょう。

☆この時期! 「お餅」

のどに詰まらせないよう注意して美味しくいただきますよ。

「お餅」は、小さく切って・よく噛んで・水分と一緒に・ご家族と一緒に

☆引き続き諸々感染予防

人出が多くなる時期、諸々集まる機会が多い時期、お互いの体調を確認し「感染しない、させない」を意識して感染症予防をお願いします。

☆介護についてのご相談はケアマネジャーまでご連絡ください☆



Carenet

Carenet

Carenet

居宅介護支援事業所ケアネット  
長野サービスセンター  
(介護相談・ケアプラン作成等)

須坂 ☎ 026-251-2708  
北長池 ☎ 026-263-3000

# グループホーム

## 旬もの

とても大きな柿を頂いたので、今年も干し柿を作りました!!

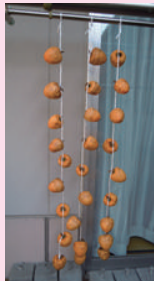


「どうかい柿だなあ」と皮を剥きながら...



Carenet

時々柿を採みながら2〜3週間後、完成しました!!



Carenet

そして完成したものを、クラブハウスさんへ渡しに行きました。



Carenet

# お誕生日会!

今月お誕生日の方を皆でお祝いしました。年齢は内緒♪



職員より花束のプレゼント



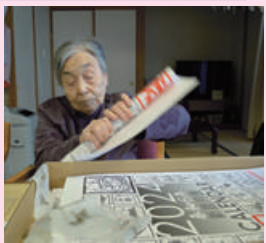
Carenet

# 来年の準備

ご家族の方にお配りする来年のカレンダーを分けていただきました。



丁寧に包んでくださいました。



今年もあと少し!



# 栄養だより



1年のしめくくりの月を無事に迎えることができました。年末も元気に過ごしましょう！



(株) ケアネット  
令和 5年 12月

## ～健康管理は腸内から～ 腸内細菌の働き

腸内には 500 ～ 1000 種類、100 兆個もの腸内細菌がいて体中の健康を守っている



- ・消化器官を守る
- ・感染症を予防する
- ・アレルギーを抑える
- ・骨粗鬆症を予防する
- ・がんを予防する
- ・アンチエイジング
- ・心の健康を守る
- ・高血圧、糖尿病を改善する



### 腸活

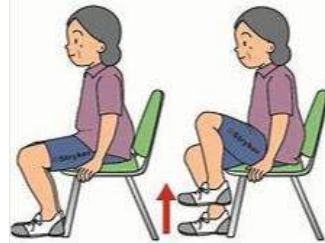
腸内細菌を育てる  
食物繊維や発酵食品を  
食事ですっかり摂る  
栄養・運動・休養

### 栄養



主食・主菜・副菜のそろった食事

### 運動



腹筋を鍛えることは大腸を刺激し便秘の解消になる

### 休養



良質な睡眠

## 腸内細菌を整える食品

食物繊維と発酵食品  
食物繊維は腸内細菌の栄養  
発酵食品に腸内細菌が含まれる  
腸内で有益な効果を与える  
有用菌は定着しないため  
継続して食べる  
乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌など



## 腸活食材 納豆

大豆を納豆菌で発酵させた日本の伝統食品。大豆には、食物繊維が豊富に含まれる。



ノロウイルス  
インフルエンザ  
新型コロナ感染予防



爪の間、指の股、手首まで  
しっかり洗いましょう。



腸活メニュー 納豆アボカド丼 1人分 379Kcal たんぱく質9.8g  
脂質9.6g 塩分1.4g



### 材料 2人分

- 納豆・・・2カップ
- アボカド・・・1/2 (70g)
- キムチ・・・30g 小口ねぎ・・・2本
- きざみのり・・・適宜
- ごはん・・・300g
- しょうゆ・・・小さじ2



めかぶ納豆  
腸活に手軽で  
おすすめ

### 作り方

1. アボカドは一口大に切ってボールに入れ、納豆を加えてサツと混ぜる。
2. 器にご飯を盛り、1を半量ずつのせる。キムチをのせ、ねぎときざみのりを散らし、しょうゆをまわしかける。



## 健康は毎日の食事から

管理栄養士 但馬 裕子  
TEL 026-251-2810  
tajima.hiroko@f-carenet.com  
食事相談などお気軽に  
連絡ください。