



ケアネット長野だより

令和4年6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



第55号

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・関係者様には
・手の消毒・検温・マスクの着用
を お願いしています。ご協力よろしく申し上げます。



ホームページは「ケアネット富士通」で検索 <http://www.caret.fujitsu.com>

第1デイサービス

第1デイサービス

引っ越してはや4ヶ月

デイ第一



理学療法士と起き上がりの練習

第1デイサービス

第1デイサービス



車いすに向かって看護師と歩行リハ

膝伸ばし運動

何が編めるかな？

レクリエーション

グループホームの皆様と ZOOM で御開帳

第1デイサービス

第1デイサービス



第1デイサービス

第1デイサービス



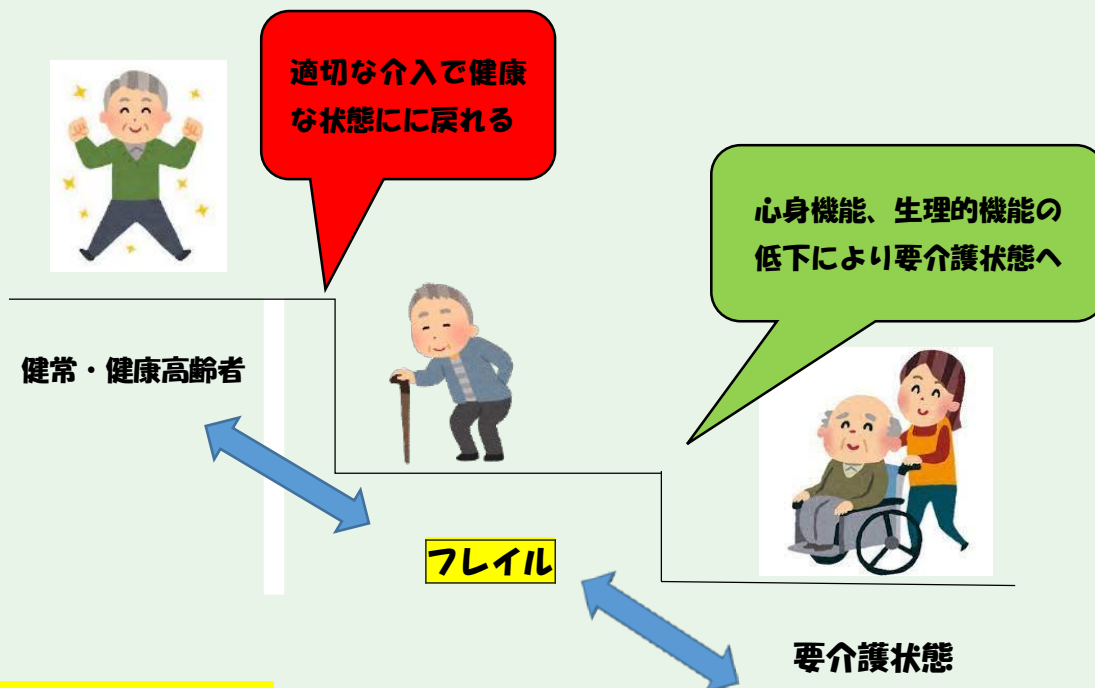
フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。

健常から要介護へ移行する中間の段階を指します。

英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源です。「Frailty」を日本語に訳すと

「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。



フレイルを予防するためには？

① 持病をコントロールする

持病が悪化してしまうと体が動かせなくなってしまう、身体機能が低下してしまいます。

② 日常生活で運動を行う

運動機能を維持するためには、日常生活で運動習慣を取り入れることが大切です。特に筋力や筋肉量は低下しても、適切な運動や栄養摂取により、比較的短い期間で取り戻しやすいといわれています。少し歩く時間や距離を伸ばすなどして、毎日続けられる方法を少しずつ始めましょう。

③ 感染症の予防

高齢者は免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎にかかりやすいといわれています。

④ 栄養バランスの良い食事を摂る

低栄養はフレイルを起こす最大の要因です。タンパク質やカルシウムなどさまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

⑤ 口腔・嚥下機能を保つ

加齢とともに硬い食材が食べられなくなったり、口の中でうまく飲み込める状態にできなくなることがあります。食べづらくなるにつれて低栄養を起こすこともあり、嚥下機能を保つリハビリをするなど、食べる機能を低下させないようにしましょう。

⑥ 社会参加の機会を作る

高齢になると、外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルへと進行することもあります。趣味のサークルや地域のボランティアへの参加など、人との関わりを保ち続けることは身体的、精神的フレイルの進行予防になります。

ショートステイ

ショートステイ

5月ショートたより



母の日

女性の皆さんに手作りのカーネーションをお贈りしました！



ショートステイ

ショートステイ



ショートステイ

ショートステイ



「こどもの日」

昼食のメニュー

- ・鯉のぼりオムライス
- ・コンソメ煮
- ・コーンサラダ
- ・フリンなデザート



ショートステイ

ショートステイ

ショートステイ

ショートステイ

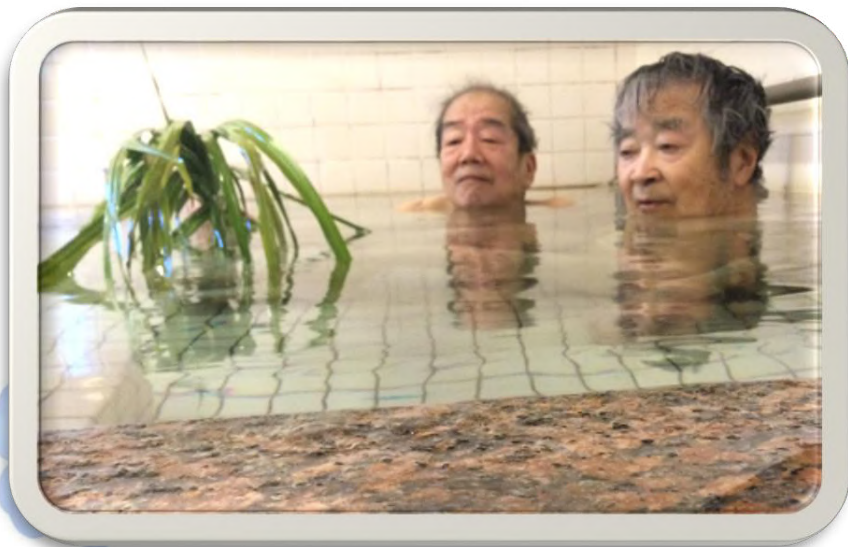
～ 菖蒲 ～

花言葉：嬉しい知らせ

薬効と香りによって、邪気を払うと伝えられています。

今年一年健康で過ごせますようにと菖蒲湯に入りました。

～ ♨️ 菖蒲湯 ♨️ ～



ショートステイ

ショートステイ

ショートステイ

ショートステイ



ショートステイ

ショートステイ

【お問合せ】 SNSぜひご覧下さい

ショートステイ長野
TEL: 026-251-2810
担当：小池・岡部

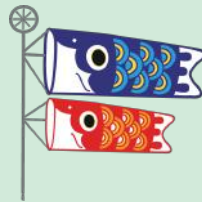


CARENESHOTONAGANO

グループホーム

鯉のぼりづくり

5月より作成中だった、鯉のぼりが完成しました！個性が光る出来栄えに満足の笑顔です。



集中して作業している姿は、職人さながらです。



Carenet

Carenet

Carenet

手作りかしわ餅

職員が、ご近所の方から新鮮！立派！な柏の葉を頂いてきました。と言う事で・・・

おやつは、【手作り柏餅】になりました！！



グループ



Carenet

Carenet

Carenet

異動のご挨拶



4月より北長池居宅に異動となりました丸山と申します。

これまで老健施設やデイサービスなどで働いてきました。

これまでの経験を活かし、地域の方々ができるらしい望む暮らしができるよう笑顔と明るさをモットーに精一杯ご支援致します。

どうぞよろしく

お願い致します。

丸山 清和

新職員のご挨拶



4月に入社いたしました北山と申します。幾つになってもフレッシュな気持ちを忘れず、日々過ごしております。

マスク越しでも笑顔と気持ちの伝わる支援をモットーに頑張ります。

宜しくお願います。

北長池 居宅

北山 優子

