

**イー・ケア通信**

**平成28年4月 vol.59**



# 4月の花



## ●ハナミズキ

別名：アメリカヤマボウシ

ハナミズキの名は、ミズキの仲間では花が目立つことに由来する。また、アメリカヤマボウシの名は、アメリカ原産で日本の近縁種のヤマボウシに似ていることから。



## 平成27年度 カレンダー

イー・ケアの施設の1年間をダイジェストでお送りいたします。  
季節の行事や日常等、入居者の表情にも注目です！



春～野菜やお花がすくすく育ちました！



職員向けの勉強会、向上心は大切です



6月

様々な教室を開催！興味のあることに参加してくださいました



7月

七夕やフラダンス等、夏らしい行事がたくさん☆



8月

自分で作ったおやつは別格！作る過程も楽しいですね



9月

敬老の日、お祝いしました！



10月

運動会や展覧会、秋も行事が盛りだくさん！





甘くてホクホクおいしい焼き芋～！



☆祝！イー・ケア 10周年☆



地域のどんど焼きに参加、美味しい豚汁等いただきました！



かわいい鬼がたくさんきましたー！



手作りのお雛様！いつもながら素晴らしいです！



# わくわくデイサービス富士宮

## 3月15日 オープン！！

わくわくデイサービスってこういうところ～

- ✿朝から夕方まで楽しいひとときを(サービス提供時間：8:30～17:30)
- ✿アットホームでゆったりとした雰囲気
- ✿10名少人数のため個別対応が可能
- ✿マッサージ師、作業療法士による生活リハビリが可能



管理者：大島

“その人らしさを輝かせる” をモットーに、利用者様と一緒に楽しいデイサービスを作っていきたいと思えます♪

〒418-0003  
静岡県富士宮市ひばりが丘 884  
**Tel : 0544-66-9170**  
担当：大島・渡邊  
営業時間：8：30～17：30  
(定休日：火・日曜日)



あっという間に3月も終わり、4月！！  
新しい生活が始まる方も多いですよね( ° - ° )  
私も何か新しいこと始めようかなー。と思いつつ何もしない...。  
今月のイー・ケア通信は1年間のまとめです。1年前のこともついこの間のことのように感じます。  
今年度もよろしくお願ひ致します(@^^)/~~~~



今月のテーマは…

# ロコモティブシンドローム

健康管理課よりお届け-----

超高齢化社会になり、更に高齢化が進む今、介護の必要なく、自力で日常を送ることのできる健康寿命を出来るだけ伸ばすことが社会的な課題です。特に介護や寝たきりに繋がる大きなリスクファクターとしてロコモティブシンドロームに注目が集まっています。

## ロコモティブシンドロームとは？

高齢になるにつれて関節や脊椎の病気で膝や腰の痛みが生じ、骨がもろくなって骨折することがあります。このように日常生活に支障をきたして要介護になるリスクが高い状態になることをロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

## ロコモ予防のキーポイントは筋肉

骨格筋は自分の意思で動かすことができ、運動や栄養によって高齢になっても増やすことが可能です。骨の周りの筋肉を鍛えることで、骨や関節が筋肉で守られ安定し、バランスを崩して転倒、骨折、関節痛や腰痛などの回避に繋がります。

## 筋力アップに必要なもの

運動

栄養

休息



筋力アップには特にタンパク質が必要



タンパク質の摂取の中でも特に注目したいのが、必須アミノ酸の働きです。

必須アミノ酸の摂取により、高齢者でも筋力アップに繋がります。



## アミノ酸の多い食品

100 点の食品 鶏卵、牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、アジ、鮭、カツオなど

90 点の食品 チーズ、そば、ベーコン、シジミなど

80 点の食品 大豆、キウイ、さつまいも、昆布など

70 点の食品 いか、くるまえび、とうもろこし、しいたけなど



## 簡単に食事で栄養補給☆卵入り具たくさん味噌汁



材料（2人分）

卵 1 個  
鮭 1 切れ  
かぼちゃ 80g  
玉ねぎ 50g  
ブロッコリー 50g  
ほんだし 小さじ 1/2  
水 300 cc  
味噌 小さじ 2



- ① 卵は 6～8 分茹で半熟卵を作り、鮭とかぼちゃは一口大に、玉ねぎは 1 cm 厚に、ブロッコリーは小さめに切る。
- ② 鍋に水とほんだしを入れて火にかけて沸騰したら鮭とかぼちゃ、玉ねぎを入れて煮る。火が通ったらブロッコリーを加えて 30 秒ほど茹でて火を止め、味噌を溶かし入れる
- ③ 器に盛り付け、半熟卵を半分に切って入れる

# 住宅型有料老人ホーム



 フローレンス新富士   
静岡県富士市宮島 993-1  
TEL : 0545-64-2827

 フローレンス富士の郷   
静岡県富士市万野原新田 4068-9  
TEL : 0544-58-9605





 りなの森   
静岡県沼津市大諏訪 234  
TEL : 055-952-7770



 フローレンス南箱根   
静岡県田方郡函南町平井 1690-37  
TEL : 055-974-1323

 フローレンス川島田   
静岡県御殿場市川島田 796-1  
TEL : 0550-84-7099


## 小規模多機能ホーム グループホーム

 イー・ケア中里  
静岡県富士市中里 172-7  
TEL : 0545-32-6653  
<http://ecare001/blogspot.j> 


## グループホーム

 イー・ケア座間   
神奈川県座間市栗原中央 3 丁目 10-1  
TEL : 046-257-1226  
<http://ecarezama/blogspot.com>

ご相談・施設見学など  
お問い合わせいたします。

フリーダイヤル  0120-968-758



 株式会社イー・ケア

静岡県沼津市高島本町16-16  
三井生命沼津高島本町ビル2階



イーケア

検索



<http://www.e-care.co.jp/>

ブログ <http://ecarebloga.blogspot.jp/>

