



かがや

輝き

地域の強固な
サポートづくりを
目指して



桂泉会リハビリセンター部
今年度目標

「最新の情報収集やリハ機器等の充実を図り、
先進的なリハビリテーションを実施し、皆様のニーズに応えていきます」

新年のご挨拶

社会福祉法人 桂泉会 理事長 佐藤義輝



あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えになられましたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ると、コロナに明け、コロナに暮れた、世界中がコロナに追われた1年でありました。次々と出現する新たな変異株により、未だ収束がみえない状況であり、私たちの生活様式に大きな影響を与えた年でもありました。当法人でも、ご利用者様との面会の制限、各施設や部会の行事・活動の自粛や縮小など、今まで以上に感染対策に追われ、皆様には、大変ご不便等をおかけしたと思われまますが、ご理解とご協力が頂けたことに感謝申し上げます。

コロナ禍により、在宅時間が長くなったために「運動の不足・食事の偏り・人との関わり方の減少」による心身機能の低下が心配されています。超高齢化社会も目の前の今、繰り返しとなりますが、健康寿命の延伸は非常に重要な課題といえます。介護度の重度化を防ぐためにも「予防」が大切です。心身機能の低下を防止するためには、1人1人が現在の機能を維持・向上し、真摯に予防に向き合う事が非常に大切であると思われまます。

昨年、当法人は設立40周年を迎える事ができました。これもひとえに、皆様のおかげであると感謝申し上げます。今後も、皆様に安心と安全なサービス提供を行いたいと考え、職員一同、より一層全力を尽く皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

岩手リハビリテーション学院様 就職説明会参加

令和3年8月21日(土)に岩手リハビリテーション学院作業療法学科のオンライン就職説明会に参加しました。12名の学生さんに興味を持っていただき、活発な質疑応答ができました。

今後も、新たな人材の加入が期待できる説明会にしていきたいと思ひます。



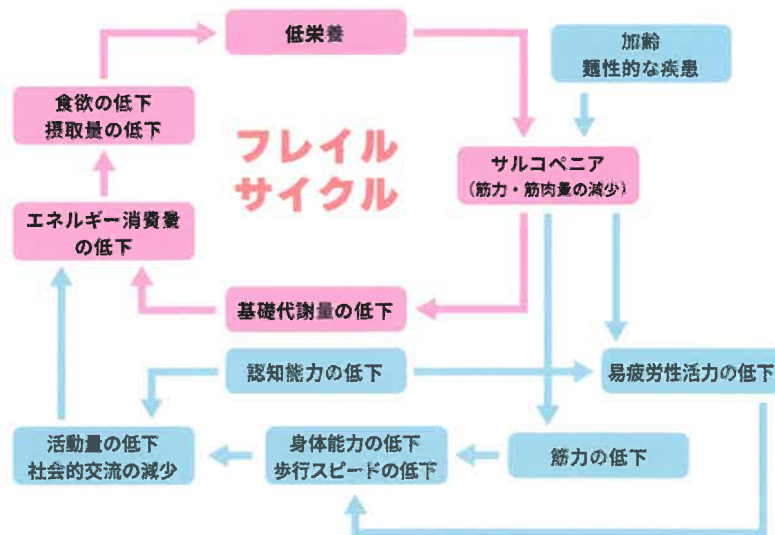


フレイルサイクル



前回の輝きではフレイルの基準と原因について特集しました。今回はフレイル状態に至るとどうなるか、具体的に説明します。

まず、加齢などで筋力や筋肉量が減少すると動くことがおっくうになり、外出する意欲がなくなります。すると、活動量が減り、エネルギー消費量も低下します。さらにその状態では食欲がわからないので、食事摂取量が減り、タンパク質をはじめとした栄養の摂取不足による低栄養状態になります。低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や体力も低下します。こうした悪循環を「フレイルサイクル」と呼び、風邪を引きやすくなったり、転倒や骨折しやすくなり、安静時間が増えて衰弱が進みます。また、慢性疾患の悪化をきっかけに寝たきりなどの要介護状態になる可能性があります。



こうしたフレイルサイクルは防ぐことができます。新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら、フレイルを予防するためには以下の3つのポイントがあります。

①運動	筋力の維持・向上を図って転倒を予防しましょう。適度な運動は体力・免疫力も高めます。
②食事と口腔ケア	筋肉のもとになる栄養をバランス良く摂取しましょう。1日3食おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう。食べる時にむせるようになる、硬い物が食べにくくなる時は注意が必要です。食後の歯磨きは風邪やインフルエンザの対策となり、歯と口の健康は毎日のケアが大切です。
③人とのつながり	孤立や孤独は閉じこもりを招き、認知症やフレイルを進行させます。人とのつながりで不安やストレスを軽減しましょう。外出しにくい状況ですが、電話やオンラインなどを利用して家族や友人と交流しましょう。

次回は運動について詳しくお伝えします。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年の干支である寅年は「成長」や「始まり」の年。さらに、今年は36年に1度の「五黄の虎」だそうです。

周囲を圧倒するパワーと強い正義感と信念、行動力をあわせ持つ強い運勢の年。コロナに勝つという信念を持ち、笑顔（ガオ）が絶えることない1年にしましょう！！ 【A・A】



当法人では、一緒に働くりハピリの仲間を募集しています！！
施設見学も随時、対応しています。詳しくは下記の担当者までご連絡ください。

当誌「輝き」に関するお問合せ

障がい者支援施設 太陽荘 TEL 0195-47-2316 FAX 0195-47-2441 担当者：浅沼・赤羽・中里