



老人福祉センター事業

春です！重いコート脱いで出かけませんか？



…… 高齢者の骨折//70代から急増するワケと予防法 ……

●骨折しやすい理由

1. 骨粗しょう症で骨そのものの強度が落ちる
 - ・80代の女性では約5割が骨粗しょう症であると言われています。
2. 筋力低下に伴い、転倒しやすい
 - ・60歳を過ぎると筋肉量の減少が加速します。特に太ももを上げる腸腰筋ちようようきんの減少が足の動きを鈍くする原因となります。
3. 栄養不足で皮下脂肪が菲薄化ひはくか（薄くなる）
 - ・皮下脂肪の減少により、骨を守るクッション機能が働かなくなり、骨折しやすくなります。

●骨折しないためには…？たとえ転んでも折れにくい強い骨を作るには…？

1. 適度な運動（歩行ならば、男性6,700歩、女性5,900歩を目標）
2. カルシウムやタンパク質を意識した食生活
3. ビタミンD生成のために日光に当たる

骨密度を維持するための運動、食事や外出を積極的に生活に取り入れていくことが大切です。

毎年、平成園のさあくる等に参加していただいたご利用者にアンケートをお願いしています。令和3年度の結果を一部ご報告します。今年度も皆さんの元気と笑顔が増えるよう、楽しい活動にしたいと思っております。よろしくお願いいたします。

○さあくるに参加しての感想

- ・とても良かった…83% ・良かった…12% ・参加したことがない…5%

○今後してみたい活動

- ・花見 ・日帰り旅行 ・果物狩り ・卓球 ・ヨガ ・景色散策 など…

○ご意見、ご要望

- ・一年間楽しかったです。ありがとうございました。
・早くコロナ禍が終わることを願っております。来年も楽しい計画を楽しみにしております。
・急な話にも対応してくださり、とてもありがたいです。

60歳以上のお元気な方はどなたでも参加できます。新たな友人との交流を促進し、明るく健康的な生活を送る事ができるよう、健康寿命を延ばしましょう。各事業の問い合わせは平成園にご連絡下さい。

高齢者生きがい活動

介護保険に該当されていない比較のお元気な、おおむね65歳以上の方が対象です。ご自宅までの送迎つきで、血圧や体温測定などの健康チェックをします。ご希望の方は入浴ができます。季節に応じた創作や、介護予防運動、バスハイク、レクリエーションなどの活動を行っています。(コロナウイルス感染症予防の為、現在の活動時間は10時~12時です。)

創作活動及び作品

12月に翌年のカレンダーと正月飾り、1月は靴下のぬいぐるみ、2月にはちんころ、3月はひな人形と、とても素敵に出来上がっています。針と糸、両面テープとボンドなどを使った作品です。



書き初め

団子づくり

介護予防体操

新年は恒例の書き初めです。「さて何を書こうか」筆を持って真剣なまなざしです。部屋中に墨汁のいい匂いが...



少しずつゆっくりと身体を動かしましょう。1人でするよりも大勢の方が頑張りがいがあります。徐々に身体が暖まって気持ちがいいですよ。いつまでも健康でいられますように。



3月15日のお釈迦様の命日にあわせて団子づくりをしました。みんなで丸めて、色鮮やかな団子のできあがり。沢山お持ち帰り頂きました。



レクリエーション

マットゴルフ、グラウンドゴルフ、ボッチャなどなど。楽しんでいます。

