



Nursing (看護)  
Assistance (支援)  
Care (介護)

# ナックだより 第八十六号

## ◆四月お花見弁当会《通所入所》



施設の桜は満開を迎えましたが、風が冷たく室内でのお花見弁当会となりました。最初はとても残念そうでしたが：当日撮った桜の写真や花瓶の桜に表情も緩み喜んでいただけました。少しばかりの春を感じていただきながら、色とりどりの綺麗なお花見弁当にご満悦されていました。

『馳走だね！器も綺麗でとっても美味しいわ〜』



綺麗ね〜♪ 外ではこんなに咲いてるのね〜？！

## ◆五月バーベキュー《通所入所》



薔薇の香りがほのかに漂う五月晴れの中、バーベキューが行われました。炭火の香り〜目に鮮やかな新緑〜青空に流れる雲〜♪ 待望の外気浴に感激しながら普段とはひと味違う『焼き立てのトウモロコシや焼き鳥』等を美味しく召し上がっていました。



ビールで乾杯！



## ◆夏野菜の苗植え《通所入所》

久々の土いじりに『お手のもんだよ！』と嬉しそうに手際よく根をほぐし苗を植えていました。『どうやって食べたら美味しいかな？』と会話も弾み成長を楽しみました♪



## ◆各階お楽しみ会特集《入所》

□2階：室内春祭り『てき屋』大会



景品をたくさんゲットしました★

□3階：『爆弾回しゲーム』  
何やら危なっかしいネーミングのお楽しみ会でしたが…



爆弾クイズ？大丈夫かしら？笑

□4階：ボーリング大会

9本中6本倒せて歓声があがりました！



気合充分の構えで〜★

発行所／介護老人保健施設 NAC湯村

甲府市湯村三十五-13

〇五五(二五三)二二〇〇

rouken@nac-yumura.com

http://www.nac-yumura.com/

◆おやつ作り 《通所／入所》

《餃子の皮で生八つ橋風お菓子》



小豆あんを丸めて餃子の皮で包み、さっとお湯で茹でてシナモン入りのきな粉をまぶせば～あっという間にモチモチ感いっぱいの美味しい和菓子の出来上がり～手作りお菓子はいつも大好評です！



◆NACCの薔薇

「利用者も薔薇を鑑賞し「嬉しいわ」「綺麗ね」と歓喜の声が聞こえました★」



◆フレイル予防【運動編】

フレイルという言葉を最近よく耳にしますが皆さんご存じですか？

《フレイルとは》加齢により心身が古い衰えた状態のことを言います。しかし、早期の適切な介入・支援によって生活機能を維持向上させ、元の健常な状態に戻し要介護になるのを防げる可能性があるのです。運動、栄養、持病コントロール、感染症

予防など、様々なフレイルの介入方法がありますが、まずは自宅でできる簡単体操を行って筋力低下を防ぎましょう！

背中とお尻の筋肉を強化する運動です。

10回を目安に行ってみてください。

① 仰向けで膝を立てます。(膝の角度は90度)

② 4秒ずつ10回、お尻を上げます。



作業療法士 井手美保子

新型コロナウイルス感染予防で閉じこもりがちなのでもありません。有効な運動で筋力低下を防ぎましょう！

【施設長よりお知らせコラム】



↓施設は生活の場。音楽療法などのレク活動にも積極的に携わっています

平素より当施設の運営にご理解とご協力を賜り心よりお礼申し上げます。当施設では、一人ひとりの利用者様に合わせたきめ細やかなケアに加えて、質の高い医療も提供できるようにスタッフ一同努力しております。できる限りの支援をさせていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。

施設長 小林美有貴

●小林施設長 《医師取得資格経歴》

『総合内科専門医』

『消化器内視鏡専門医』

『老人保健施設管理認定医』〔県内第一号〕

『認知症サポート医』

【編集後記】

未曾有のコロナウイルス感染症という世界的緊急事態に際して、医師他、介護従事者は逼迫した緊張感の中でご利用者をお守りすべく全力を尽くしております。皆様からの心温まるメッセージに励まされ、貴重なマスク寄贈に感謝の気持ちでいっぱいです。何か月もご家族と面会できない利用者様の気持ち、ご家族の気持ちを思うと切なさ感じつつ、早期の終息を心から祈っております。少しでも施設内で明るく過ごせますよう『思いに寄り添う介護、笑顔の接遇』を心がけています。今後共、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

《担当 亀井》