

# わっしょい

題字 西尾 昌和 様

社会福祉法人 上谷福祉会  
特別養護老人ホーム槇塚荘  
TEL:072-291-0920ケアハウス逆瀬川  
グループホーム高倉  
赤坂台ティーサービスセンター

## コロナが脅かす 高齢者の生活

2021年は3年に一度の介護報酬改定の年であり、「感染症対策強化」の中に「業務継続に向けた取り組み強化」という項目があります。

これは何かというと、感

染症や災害が発生した場合であっても、必要な介護サービスが継続的に提供で

きる体制を構築する観点から、介護サービス事業者に業務継続に向けた計画の策定、研修の実施、訓練・シミュレーションの実施等の取り組みが義務づけられました。

コロナウイルスの流行により、デイサービスなどの在宅サービスが一時的に休止するようになりました。高齢者が一定期間、家などに閉じこもることで、生活リズムが狂い、運動量が減少し、食欲もなくなる悪循環により日常生活動作

(A.D.L.) が低下し、低栄養や廃用症候群を起こす危険が高まるという問題が起

こりました。このように介護サービス利用者が安心・安全に生活を営むために必

要不可欠になつてゐる介護保険サービスがいつ如何なる場合にでも提供できるよ

うな体制を構築することが

課題とされています。

ちょっとここで・・・

65歳以上の男女1,064

人に新型コロナウイルス感

染症の感染拡大前と比べ、

運動量の変化を質問したと

ころ53・8%が「運動量

は減少した」と回答しまし

た。35・9%が「変わら

ない」と回答する中で、約

6%は「増加した」と回答

しています。運動量が減少

した方に1日平均の減少し

た運動時間を質問したところ、「30分～1時間」減

少したと回答した方が約半

数。身体に不調を感じるか

の質問では、34・5%が

不調を感じると回答しました。またどんな不調かを質

いた。「膝の痛み」が72・5%、「腰痛」が50・7%、「目の疲れ」が45・5%という結果になりました。

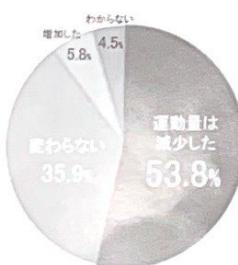
データにもあるようにこのような状況化の中で、感染症に気を付けてながら如何に運動の機会を今まで通り確保し、健康的な生活を継続していくのかが重要になつてきました。

槇塚荘には、コロナウイルスの流行により、外出の機会が減り運動量が減少し、身体の機能低下を相談される方や外出できる場所が少なくなつたのでデイサービスを利用してみたいという相談を多数頂いております。

方々が集えるデイサービスは、このような状況下で社会的に重要な場所になつてきています。そこで、次に私達槇塚荘デイサービスセンターが新たに開始した運動機能向上のプログラムをご紹介したいと思います。

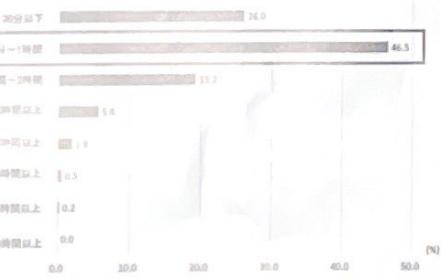


新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べ、日常的な運動量に変化は感じますか？  
(n=1,064)



おもろんヘルスケア株式会社

1日平均どのくらいの運動量が減少しましたか？  
(n=372) 减運動量が減少したと回答した方のみ



※出典：オムロンヘルスケアニュースリリース2020.7.13  
【65歳以上の高齢者1,000人に聞いた“withコロナ”実態調査】  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/corp/news/2020/0713.html>

# 自分だけの目標に向かって

こんにちは！横塚荘デイサービスセンターです！

本紙ではこの6月から横塚荘デイサービスセンターで始まつた取り組みについてご紹介させて頂きま

す。

横塚荘デイサービスセンターは45名定員の大きなデイサービスで

す。

1日型のデイサービスになっており、送迎、入浴、お食事、趣味活動、機能訓練、その他レクリエーション活動などの様々なサービスを受けて頂くことができる内容になっています。

前項にあつたように、利用者様からコロナ禍により外出の機会が減り、それに伴い体を動かす機会も減っているというお声をいただきます。

今まで、横塚荘デイサービスセンターでは日常生活の中で生じる基本的な動作を改善したり維持したりするための訓練を行つてまいりました。個別に目標を立て、その目標に合わせ訓練を行います。

例えば「散歩の習慣を続けたい」という目標の方には、家の前の階段を上り下りし散歩に行くことが出来るよう、下半身強化のマシントレーニングや階段昇降、または施設の周りを歩く歩行訓練を行うなど現在その方が出来る事に対しての維持、または向上を目指して取り組んできました。

現在ももちろんこのような機能訓練は継続していますが、6月からはさらに「その目標に対してもう一つの動き、または動作が必要なのか？」を考えたより細かなところへのアプローチを行うプログラムを始めています。

例えば、先ほどの「散歩の習慣を続けたい」という目標では歩くためにしている足の動きを細かく切り取り、靴を脱ぎ、足の指でものをつかむようにギュッと閉じたりパット開いたりという運動を行います。これは歩くときに無意識にしている地面を蹴る動作につながります。

者特有の「すり足」の改善につながり、「すり足」を改善することで転倒のリスクが減り「散歩の習慣を続けたい」という目標へつながっていきます。その際、より意識しやすいように映像を使いながら機能訓練指導員が説明を行います。最初に紹介した機能訓練の大きな動きはないため、機能訓練指導員と1対1で行う必要がないので、同じような目標を持つ利用者様同士、3人～5人ずつのグループで行うことができます。



毎回参加されているS様にお話

を聞きました。

S様の目標は「最近前開きの服が着にくい。もつとサッと着られるようになりたい」というものでした。そこで次のような運動を行いました。

#### 腕を下から上に動かす運動



袖をサッと通せるようになった



手が後ろに回しやすくなり、ブラウスの袖をすぐに見つけられるようになった

#### 指先に力を入れる運動



ボタンが留めやすくなった



後ろに手を回すための肩の運動  
S様は「これだけのことですいいぶん生活がしやすくなつたのよ。私はあの運動の時間が1番好き。  
横塚荘デイサービスでの取り組みは今までよりもさらに、生活するうえで必要な動きや筋力を意識し、維持向上につなげていく運動となつています。

コロナ禍の今、貴重な外出の機会としてデイサービスに参加してくださる利用者様にはもちろん、趣味活動やレクリエーション、同年代の方々とのコミュニケーションなどたくさんの楽しみごとを提供したいと思っております。

その楽しみごとにプラスして、世間が落ち着いた時に「さあ！」と以前の活動に戻っていたら、運動の機会を増やし健康年齢を延ばしていくような取り組みを行っていきたいと思っています。

今回ご紹介した内容以外にもデイサービスセンターでは、たくさん

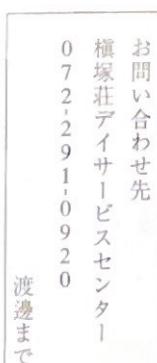
の運動を取り入れています。

S様は「これだけのことですいいぶん生活がしやすくなつたのよ。私はあの運動の時間が1番好き。  
横塚荘デイサービスでの取り組みは今までよりもさらに、生活するうえで必要な動きや筋力を意識し、維持向上につなげていく運動となつています。

コロナ禍の今、貴重な外出の機会としてデイサービスに参加してくださる利用者様にはもちろん、趣味活動やレクリエーション、同年代の方々とのコミュニケーションなどたくさんの楽しみごとを提供したいと思っております。

その楽しみごとにプラスして、世間が落ち着いた時に「さあ！」と以前の活動に戻っていたら、運動の機会を増やし健康年齢を延ばしていくような取り組みを行っていきたいと思っています。

横塚荘デイサービスセンターは、何よりも大切なコロナウイルスの感染の勢いが収まらず、外出など気に掛ける時間が続きます。このような情勢の中、地域の高齢者の方に集まって頂くデイサービスは重要な場所です。何より、皆さまに必要としていただけるデイサービスとして利用者様の声に耳を傾け、必要なサービスを提供してまいりたいと思っております。

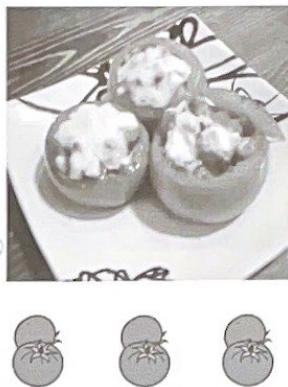


横塚荘デイサービスセンター  
072-291-0920  
渡邊まで

## トマトのアボガドポテトファルシー

材料(3人分)

トマト	3個
アボガド	1/3個
ジャガイモ	1/3個
合いびき肉	50g
醤油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
コンソメ	大さじ1
塩コショウ	適量
とろけるチーズ	適量
オリーブオイル	小さじ1



1. トマトの中身をくり抜く。
2. ジャガイモは皮を剥いて1cm角に切り、茹でておく。
3. アボガドも1cm角に切っておく。
4. ひき肉とくり抜いたトマトの中身、ジャガイモを①の調味料で味付けし、煮詰める。
5. 水分がなくなったらトマトの器に切ったアボガドと一緒に詰め、オリーブオイルを加え混ぜる。
6. チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。

トマトの栄養素で特に注目されているのが「リコピン」と呼ばれるカロテノイドの一種。トマトの赤色色素の事で、強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果が期待できます。このリコピンです

今回はトマトを二つと丸ごと使用した料理をご紹介します。

ちなみに・・・

が、生で食べてもいいですが、加熱することで細胞壁が柔らかくなり、壊れやすくなるのでリコピンを吸収しやすくなります。また油に溶けやすい性質があり、油を使用することさらに吸収率が上がります。他にも、風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排泄を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。栄養満点の野菜ですので調理を工夫しおいしくいただきましょう。



## ちょこっと、脳トレ！

今回のちょこっと、脳トレ！はクロスワードパズルです。それぞれ2文字の単語ができる字を探しましょう。

答えは3ページ

① 宝	敏
流□材	百□袋
川	輕
③ 海	④ 山
満□齡	海□性
間	形

ア) 紅	イ) 春
白□干	霧□傘
酒	雲
ウ) 結	エ) 虫
飯□同	人□止
羽	磨