

# ケアランド

令和2年  
7月  
第133号



ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年7月1日(水)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

聞き慣れない言葉ですが、介護が必要ではなく、年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えていくことを「フレイル」と言います。食欲が落ち低栄養になり、



年々高温多湿になる日本の夏、今年も暑い夏になりそうです。自粛疲れの上に、暑いと疲れやすく、外出がおっくうになり、ついふさぎ込みがちになったりします。が、フレイルの危険信号です。

## 特集

# 楽しく「フレイル」予防を!

筋力が衰えていく。さらに生活の動作が鈍くなり、外出も難しくなる。そうした悪循環に陥り、一気にフレイルが進むのです。たとえば、2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるといわれています。フレイルが進むと、身体の免疫力が低下し、感染症も重症化しやすくなります。高齢者は、感染を防ぐことと同時に、フレイルが進まないよう、その兆候に早めに気づき、予防を心がけて生活することがとても大事なことです。75歳以上の高齢者を対象にフレイルの予防を目的にした健診が全国で始まっています。

新型コロナウイルスの感染拡大で、対応が遅れているところも多いのですが、健診の時に使われる質問票に、こんな質問があります。  
チェックしてみましょう  
○6か月間で2〜3キロ以上の体重減少がありましたか  
○歩く速度が遅くなってきたか  
○お茶や汁物などでむせることがありますか  
○今日が何月何日かわからないことがありますか  
あてはまることはありませんか?  
一つでも当てはまれば要警戒です。  
「フレイル」を予防するため規則正しい生活の中で大切な3つのポイントがあります。

## ケアランド

### 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



### ケアランド

- 居宅介護支援(ケアマネ)
- 通所介護(デイサービス)

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 訪問介護(介護タクシー)



ケアランドかつらぎ  
TEL 0736-23-1112  
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口  
TEL 0736-42-3688  
橋本市高野口町名倉234

### ケアランド和歌山

TEL 073-474-4210  
和歌山市黒田279-4

### ケアランド紀の川

TEL 0736-77-5231  
紀の川市豊田43-5

### ケアランド伊都

TEL 0736-43-0710  
橋本市高野口町向島171-4

### ケアランド橋本

TEL 0736-32-9354  
橋本市東家1-392-5

### ケアランド御坊

TEL 0738-24-1094  
御坊市野口1184

### シルバーハイム

住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田  
TEL 073-473-0510  
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家  
TEL 073-475-4676  
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム  
TEL 073-402-1101  
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム  
TEL 0738-24-0125  
御坊市野口字小淵1351-1

### 和歌山シルバーハイム

TEL 073-441-7455  
和歌山市三葛528-1

### シルバーハイム太田II

TEL 073-473-5522  
和歌山市鳴神784-4

### シルバーハイム市駅前

TEL 073-428-7577  
和歌山市杉の馬場4-1-1

### 伊都シルバーハイム

TEL 0736-43-2110  
橋本市高野口町向島171-4

### 隅田シルバーハイム

TEL 0736-33-6660  
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

### ケアセクション

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(介護タクシー)

- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ  
TEL 0736-22-2125  
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都  
TEL 0736-42-3910  
橋本市高野口町名倉234

### ケアセクション和歌山

TEL 073-475-0322  
和歌山市黒田279-4

### ケアセクション和歌山 デイサービス

TEL 073-471-5001  
和歌山市鳴神803-1

### 児童デイサービス こうさぎ

TEL 073-475-0322  
和歌山市黒田18-4



社会福祉法人 きのくに福祉会

ごぼうの郷  
特別養護老人ホーム  
ごぼうの郷 デイサービス  
ケアランドきのくに  
TEL 0738-22-5500  
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷  
TEL 0737-63-3507  
有田郡湯浅町大字湯浅2834

## ウチの自慢 コーナー



ホーランドロップイヤーの「くら」です。抱っこは苦手ですが、人の後ろをずっとついてきます。撫でられるとうっとりした顔になります。薬物野菜が大好きです。

みなさん! お元気ですか? ※熱中症に気を付けて水分補給忘れずにね

「ふれあい」はコロナ対策のため残念ながら8月夏祭りもお休みです

9月から再開の予定です お楽しみに☆

☆介護の事なら何でもご相談ください。お問い合わせ ケアランド和歌山 0120-75-0309

季節のおすすめレシピ

桃のヨーグルトアイス

作り方

1 桃を食べやすい大きさに切ってタッパーに入れる

2 1にヨーグルトと砂糖を入れて混ぜる

3 フタをして冷凍庫で4時間くらい冷やして出来上がり。スプーンですくえるくらいのかたさだと食べやすいです。



材 料(2人分)

桃.....大1個または小2個

ヨーグルト.....200g

砂糖.....大さじ1~2杯

byようちゃん

**ポイント②「運動」**  
散歩に出ると気分も晴れやかに  
なります。  
また、テレビを見ながら体操や  
筋トレをしたり、できれば座ってい  
る時間を減らし、家の片づけをし  
てみましょう。



**ポイント①「食事」**  
★朝昼晩、3食しっかり摂る。  
★多様な食品をバランスよく食べ  
る。  
★筋肉のもととなる良質なタンパ  
ク質を意識してとる。  
体をつくる栄養素(タンパク質・  
カルシウム等)は低栄養になら  
ないためにもバランスよくしつ  
かりと摂りましょう。  
噛む、飲み込む力を維持する為  
に、口周りの筋肉を鍛えること  
も大切です。  
噛みごたえのある食品を食べな  
がら口周りの筋肉を動かしま  
しょう。  
また、口の中を清潔に保つこ  
とも必要です。

【参考資料】  
NHK「長引く外出自粛、  
高齢者は楽しくフレイル予防を」  
(くらし☆解説)

【文責】 ケアランド紀の川 廣田谷子



**ポイント③「人とのつながり」**  
電話で話をし、励ましあうこと  
も必要ですし、そうした関係が、困  
った時の安心感へとつながります。  
つながり合う事で気分が少しでも  
明るくなれば、意欲も食欲もわい  
てくるでしょう。



運動は食事で摂ったタンパク質が  
効率よく筋肉になります。

プレゼント **133号クイズ** クイズ

夏の夜だけ開花する花はどれでしょうか?

①カラスウリ からすはたべないよ! とてもかわいい花が咲きます。花は夜明け前にはしぼんでしまうんだそうです。

②アサガオ 夜にしか咲かない!がヒント!!

③ツツジ

答え **○ 番**

131号の答え **ははのひ**

131号の当選者様  
阿戸 里美様 牧野 雅子様  
畑中 昭子様 吉田 美由紀様  
船山 栄子様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
(下欄を切り抜いてご利用ください。)  
みなさまのご応募お待ちしております!

締切り: 7月31日(金)当日消印有効  
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】  
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341  
和歌山市黒田279-4  
ケアランド和歌山  
「いきいきだより  
クイズ係」

**ケアマネさん 募 集**

**ヘルパーさん 募 集**

ケアランド各事業所

0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム

Silver Residence Johsai  
シルバーレジデンス 城西 (和歌山市北丁13)

この夏(2020年7月) OPEN

入居者募集中

お問い合わせ  
株和通 ナーシングホーム事業部  
**073-475-0310**  
■ご相談、内覧予約等お気軽にご連絡ください。

住み慣れた街で自分らしく暮らせるお手伝いを...

利用条件 原則として以下の条件を満たす方  
●要介護認定1以上と認定された方(認知症の方も含まれます)  
●入院による治療が必要でない方