



さくらの里



令和8年8月1日発行 第216号



2階では、七夕に向けて利用者さんに短冊に願い事を書いていただきました。皆さん、ご自身の健康やご家族のことなどいろいろな願い事があるみたいです。願い事が思いつかなかったり一人で書くことが難しいところは職員がサポートし、多くの短冊が完成しました。職員が笹の葉に結び付け、利用者さんに仕上がりを確認していただきました。施設に足をお運びいただいた際には利用者さんの短冊を是非読んでみてください。3階も同じように短冊にたくさんの願い事を書きました。短冊は壁画として アレンジして飾りました。今年の七夕は天候にも恵まれたので、織姫様と彦星様もきっと笑顔で会えたことでしょう。利用者さんも素敵な願い事が叶いますようにと空に向かって天の川にお祈りしていました。



7月の行事食 開設記念メニュー



7月1日（水）は、当施設の開設記念日です。
記念日に合わせて、赤飯や天ぷらを提供しました。サクサク食感の天ぷらは好評で、皆さん喜んで召し上がられていました。



メニュー

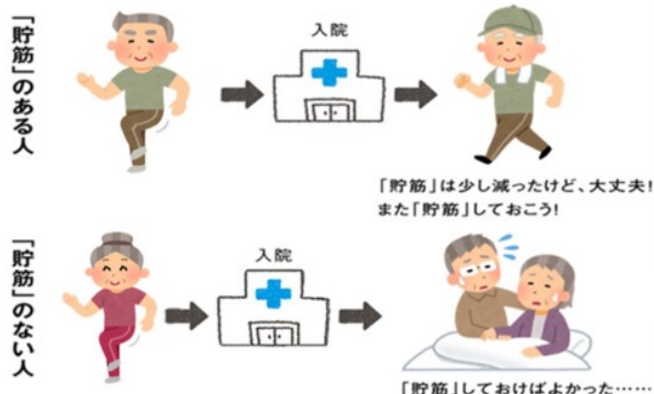
- ・赤飯
- ・天ぷら
（エビ・茄子・南瓜）
- ・オクラと長芋梅肉和え
- ・ストロベリーババロア

居宅介護支援事業所だより

毎日5分程度でも続けることで、無理なく“筋肉を貯められる”「**貯金運動**」を紹介します！

貯筋ってなに？

「前より疲れやすくなった」「最近、歩くのが遅くなった」……それは、加齢と運動不足で筋肉が減っているせいかもしれません。筋肉もいざという時のために身につけて「**貯筋**」しておくことが大切です。



あなたにも出来る貯金運動

太ももの筋肉を鍛えて階段もスイスイ！

太ももやお尻の筋肉を鍛えると、歩いたり階段を昇ったり、イスから立ち上がったりする動作がラクに出来るようになります。貯筋運動は、8～16回で1セット。無理せず出来るようになったら1日2セットをやってみましょう。

座ってできる貯筋運動 ひざ伸ばし

1 よい姿勢で いすに座る

つま先とひざは前に向け、ひざの間に握りこぶしが一つ挟める程度に脚を開きます。

手は太ももの上に置く。

2 ゆっくりひざを伸ばす

ひざから下をももの高さまで上げて、ゆっくりと元の位置に戻します。これを左右繰り返しします。

注意

腰が丸くならないように、おなかに力を入れて。

太ももの前側に力が入っていることを意識。

毎日、運動、筋肉の貯筋♡

貯筋生活で健康な身体を！



介護のことなら何でもご相談ください。（相談無料・秘密厳守）

三春南東北リハビリテーション・ケアセンター内 南東北三春居宅介護支援事業所
相談窓口：TEL0247-61-2512（直通） 営業日：月曜日～土曜日、8時30分～17時

今月の出来事

【お知らせ】

紙面でご紹介しきれなかった行事などを当施設のホームページに《フォトギャラリー》として掲載しました
是非どちらもお覧になってください

三春老健フォトギャラリー



2階フロア



私たちが作りました

2階では家庭菜園を行いました。トマトやカボチャ、ゴーヤなどの野菜を植え、グリーンカーテンが作れるくらいに育っています。利用者さんはその様子を見ながらたまに日向ぼっこを行っています。この日は気温が高く短時間の観察でしたが、トマトやカボチャを発見した利用者さんは大変喜んでいました。

3階フロア



3階のレクリエーションでは、洗濯バサミを使用したゲームを行いました。30秒間で紙コップの淵にどれだけ洗濯バサミを挟めるか競います。スタート前に挟みやすいようにスタンバイしておくのがコツだそうです。始めは苦戦していた様子でしたが慣れてくる頃にはたくさん挟めている印象でした。繰り返し指先に力を入れるので、指が筋肉痛になりそうだと笑顔で話されていました。

通所 リハビリ



がんばれ!



通所リハビリのレクリエーションでは、サッカーワールドカップにちなんで、「シュートでピン倒しゲーム」を行いました。水を入れ重くしたペットボトルやボウリングのピンを並べ、ボールを蹴って倒します。ピンによって点数が異なり、皆さん高得点を狙って一生懸命にシュートしていました。果たして今年のフットボールアワードに選ばれた選手は何名現れたのでしょうか!?

お口の健康守りましょう！ ～誤嚥性肺炎について～

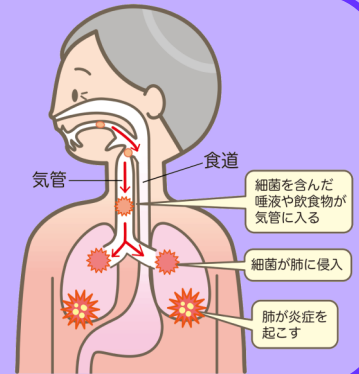


「誤嚥」とは・・・

食べものや唾液が誤って食道ではなく気管に入ってしまう事です。

「誤嚥性肺炎」とは・・・

食べものや唾液が誤嚥によって肺に入り、細菌が繁殖して肺に炎症を起こし、肺炎になることを「誤嚥性肺炎」と言います。「誤嚥性肺炎」は令和7年の厚生労働省の統計で死因の**6位**となっているくらい多い病気です。



誤嚥性肺炎の原因は？

1. お口の中の環境（歯や口の汚れ）

きれいに保たれていないと細菌が増殖し、それが誤って気管から肺に入ることによって発症！原因菌の**約80%**はお口の中の細菌と言われています。

2. 咳反射や飲み込む機能（嚥下機能）の低下
気管に入りそうになった時に回避する咳反射や飲み込みの機能が低下すると「誤嚥」しやすくなります。

3. 栄養状態や免疫機能の低下

身体活動量が低下と、それに伴う食事量の減少で栄養状態が悪くなり免疫機能が低下することで起こりやすくなります。

このような症状には要注意！

- ・食事に時間がかかるようになった。
- ・食べる量が減った。
- ・食事中ムセることが多くなった。
- ・食事中・食後の声がしわがれ声になる。
- ・痰がふえた。
- ・風邪でもないのに食事中・食後鼻水がでる。



誤嚥性肺炎のリスクがあります！！

心がけて出来る予防

- ・口腔ケアでお口を清潔にする。
- ・食事中や食後の姿勢に気を付ける。
- ・口腔体操で飲み込む力を鍛える。
- ・自分に合った食事の形態にする。



介護福祉士・介護スタッフ・看護職 募集中！

- ・業務内容：食事・排泄・入浴・リハビリ介助 等
- ・勤務時間：8:30～17:00
- ・未経験者でも就労可能です ※パートもご相談下さい

随時見学を受付しております！
お気軽にお問い合わせください。



交通アクセス

車で
●郡山東ICから約2km(約3分) ●総合南東北病院から約8km(約10分)
●舞木駅から約2km(5分) ●郡山駅から約8km(約15分)

一般財団法人脳神経疾患研究所 介護老人保健施設 三春南東北リハビリテーション・ケアセンター

〒963-7733 田村郡三春町大字山田字クルミヤツ3-3
代表Tel0247-61-2511 Fax0247-61-2522

<http://www.kaigo-miharu.com/>

【ダイヤルイン番号】（通所リハビリと相談室は8:30～17:00）
通所リハビリ:0247-61-5200 相談室:0247-61-5201
2階ステーション:0247-61-5203 3階ステーション:0247-61-5204
南東北三春居宅介護支援事業所:0247-61-2512