

5月のアルバム



9日 鯉のぼりロケット

午前中に新聞紙で鯉のぼりロケットを作りました。皆さん世界に一つの鯉のぼりを作っていました。



フルーツポンチを作りました。
皆さんから好評でした！！

21日 おやつレク



フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの基準として①意図しない体重減少②疲れやすい③歩行速度の低下④握力の低下…等があり、3項目以上該当でフレイル、1項目以上でプレフレイルの可能性ががあります。健常な段階からフレイルを予防するには、生活習慣病の(進行)予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。①持病のコントロール②感染症の予防をする③日常生活に運動④バランスのよい食事での栄養予防⑤口腔・嚥下機能を保つケア⑥社会とのつながりを持つ等、身体的・精神心理的・社会的全てのアプローチが有効です。身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、フレイルの概念をうまく使って、日頃から介護予防に取り組んでいただければと思います！



HPやTwitter、Facebook、Instagramなどで日々の様子を
紹介しています。 HPはこちら

HP(ブログ) <https://hanahana-care.com/>

Twitter @hanahana_care

Facebook <https://www.facebook.com/hanahanac>

Instagram hanahana_care8787



デイサービス花はな 6月 スケジュール

令和6年6月1日発行 お問い合わせ
tel 0250-21-4488 佐藤まで

月	火	水	木	金	土
<p>令和6年度の年間テーマが決まりました！ 「元気ハツラツ オロナミンセンター」です！！ 皆様が楽しく・元気に過ごしていただけるよう職員一同頑張ります！！</p>					
3 カット・カラー 	4 あじさい週間	5	6 おやつレク バナナフルーツサンド 	7 パン あじさい週間	8 
10 カット・カラー すごろく体操 	11 イベント食 大人の お子様ランチ 	12 お休み	13 パン カット 風船バレー 	14 カット おやつレク 梅シロップ& あじさいゼリー 	15 朝顔 
17 カット・カラー 言葉作りゲーム	18 パン ウクレレ演奏会 	19	20 バランスゲーム 	21 かるた取り 	22 おやつレク パフェ 
24 パン ピンポンゲーム	25 おやつレク どら焼き 	26	27 佐渡風呂 	28 曲名当てクイズ 	29 バランスゲーム 

11日はイベント食！！**大人のお子様ランチ**です。ぜひ召し上がってください。

