

ふれあい



2023年
冬号

発行

奈良市千代ヶ丘二丁目三番の一

0742-44-2701 (代)

大倭滝の峯荘ふれあいグループ



年頭所感

新年明けましておめでとうございませす。

コロナ感染症の拡大により私たちの日常はもとより施設ご利用者の暮らし

も大きく様変わりし、戸惑いが続くうちに、それが新しい日常に

なつてしまつたような気がします。春のお花見から始まり忘年会までの一年間の

様々な行事やレクリエーションも自粛の嵐にさらされ形を変えたものとなりました。

一時は終息か、と思われれる状況となり制限も徐々に軽減されましたが施設という集団

での生活環境では、まだまだ予断は許されない状況です。

今年は卯年です、この数年間耐え忍んできた努力が報われてウサギのようにおおきく跳ね上がる

年になることを期待しています。今年も何かとご不自由をおかけいたしますが

何卒よろしくお願い致します。

令和癸卯

矢追 義法

11月の会食会は
「手まり寿司弁当」♪
色とりどりのお寿司
見た目もかわいく
食べるのがもったいない



11月会食会



ローストビーフ入り♪
ご馳走です(*^-^*)



しっかり食べて
良い年を迎えましょう☆



医務室だより ③

足のお話



「足は第2の心臓」とよく言われています。足は、歩くときに血液を押し上げるポンプの役目を果たします。地面を踏む・足を上げる時の筋肉の収縮・弛緩により、ポンプ効果が起きるための第2の心臓と言われています。

その他、身体を支える、歩行や起立時の推進力・衝撃・吸収・柔軟性・強度を保ちます。つまり、足が正常に動かないと

◎静止や歩行時のバランスが悪くなります。

◎足部の痛みや腰痛・肩こりなどの二次的な症状が出現します

◎転倒リスク・寝たきりのリスクが高くなります

◎体循環に影響を与えます



第2の心臓と言われる下肢の筋肉を刺激することで、全身の毛細血管に血液を循環させることができます。血行が良くなり、冷えや便秘が改善され、免疫機能も活性化します。(皮膚下の血行が良くなると、皮膚が若返りシミやたるみも改善します😊)

問題：皮膚は第2の何とされているでしょう？

答えは次号で！



第1回フレイル教室開催しました♪
みなさん初めてでしたがしっかり
頑張っておられました！

フレイルとは、「加齢による心身の
活力の虚弱」のこと。身体的にも社
会的にも健康を保ちにくくなって
いる状態を示す言葉です。

Merry Christmas!

Xmas抽選会♪



毎年恒例の Xmas 抽選会♪何が当たるかはお楽しみ (*^-^*)
職員が仮装して各お部屋を回ります www
今年のコンセプトは鬼滅の刃…だそうです…