



8月



# オーキッドだより

## VOL.34

今年の梅雨は沢山雨が降りました。

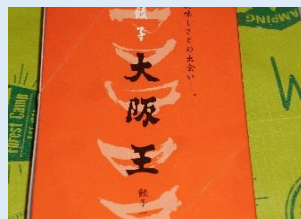
7月に入り梅雨の晴れ間に利用者様と散歩に行ったり、食事レクリエーションを楽しんで頂いてます。8月のオーキッド恒例の夏祭りも中止となり残念ですが、秋祭りを利用者様のみで実施する予定にしています。

コロナウイルス感染症への予防対応をしながらも利用者様が笑顔になっていただけるよう職員一同努めてまいります。

photoalbum こもれび  
利用者様の日常をお届けします

誕生日のお祝いに  
職員オススメの餃子を買ってきてみんなで  
祝いました！  
皆さんご満悦でした～

ハッピーバースデー



七夕、笹に願いを・・・  
七夕そうめんも美味しかったです。



たこ焼パーティー



# マメ知識情報！

## 『足腰が弱る原因は？』

昔から、長く歩けなくなったり、階段を上るのがつらくなったり、ちょっとしたものにつまずいたり滑ったりして転びそうになることに、足腰が弱くなるとか、足腰が衰えるというような表現がよく使われてきました。

「足腰が弱くなる」と同等の意味で、最近になって考え方が出されたロコモティブシンドローム「ロコモ」が使用されるようになってます。

足腰が弱る（ロコモの）原因は大きく2つに分けられます。

1.年齢が高くなり、足ったり、歩いたりする機能の衰え、  
すなわち、加齢や活動の低下による筋力やバランス力の低下

2.運動器（からだを動かす仕組み）の病気

変形性関節症、変形性脊椎症（腰部脊柱管狭窄症、頸椎症）、骨粗鬆症（に伴う骨折）、筋肉減少症（サルコペニア）など

1.については、筋力の減少は上肢の力（握力など）より、下肢の力（ひざを伸ばす力など）の方が速く低下し、また、低下する速度は女性より男性の方が急です。ただ男性は年齢とともに減少し80歳代になったときでも、女性の40歳代と同程度ですので、やはり女性の方がより影響は大きいと言えます。また、バランスは筋力よりずっと急速に低下し、転びやすくなりますので注意が必要です。

足腰が弱ってきたサインを紹介しますので、ロコモかどうか振り返ってみましょう。次の7項目は大丈夫でしょうか？1つでも該当する人は足腰が弱りかけているかもしれません。

- 1.片脚立ちで靴下がはけない
- 2.家の中でつまづいたり滑ったりする
- 3.階段を上るのに手すりが必要である
- 4.横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5.15分続けて歩けない
- 6.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 7.家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



## 8月の予定

7(金).21(金).25(火)

訪問理美容

18(火) カフェクラブ

\*随時ホームページのカレンダーにもアップしていきますのでご確認下さい。

## シルバー川柳

孫が来て 諭吉が去った 日曜日 (大阪府66歳女性)

お辞儀して 共によろける クラス会 (東京都82歳女性)

つまづいた ふと見た床に 段差なし(滋賀県55歳女性)

古希過ぎりや嫉妬もされぬ朝帰り (東京都69歳男性)

孫たちに アドレス聞かれ 番地いう(千葉県26歳女性)

誕生日ローソク吹いて立ちくらみ(大阪府63歳男性)

万歩計半分以上探しもの(大阪府68歳男性)

入場料顔見て即座に割り引かれ(東京都71歳男性)