



(写真上)この高さがなかなか入らない!風船パレード!

(写真左下)昔の景色を思い出しながら色を重ねました。(写真右下)みんなで楽しくお神輿わっしょい!

# ともに歩む



VOL.76  
2019年10月号

## 大阪YMCAサンホーム広報委員会

〒577-0034 東大阪市御厨南3-1-18  
TEL 06-6787-3733  
E-mail : sunhome@osakaymca.org  
web : http://www.osakaymca.or.jp

### もくじ

- 1P・春夏秋冬
- 2P・フレイルを進行させないために、  
3P 日頃から介護予防に取り組みましょう
- 4P・食楽通信 / ボランティアさん「募集」/  
後援会だより / お知らせ



【施設長 宮原学】

YMCAサンホームは、一人ひとりを尊重し、支えあえる場所であり続けます。

多様な社会だからこそ、多様な社会だからこそ、Y M C A サンホームは、一人ひとりを尊重し、支えあえる場所であり続けます。



送迎車のロゴが新しくなりました。こちらで皆さんをお迎えにあがります!

## 春夏 秋冬

先日、感動的なパフォーマンスを観る機会に恵まれました。彼は、生まれつき耳が聞こえない障がいを持ち、聴こえなくても音楽の楽しさや魅力、深さや感じるものを知り、「今苦しんでいる状況でも自分の行動次第でいつか輝ける日を信じてほしい」という願いから、手話歌パフォーマンスとして活躍をされています。

金子みすゞという大正末期から昭和初期にかけて活躍した童謡詩人が、詩の一節に「鈴と、小鳥と、それからわたし、みんながって、みんないい」と記しています。

私たち一人ひとりが違うことは、本当は当たり前のことなのに、一つの基準で、すべての価値を決めてしまいがちな社会において、手話歌パフォーマンスや詩の言葉は心に響きます。

## 食楽通信

YMCAサンホームの  
人気メニュー

今が旬の鮭ときのこ。秋のごちそうレシピです。

### 秋鮭のムニエル たっぷりきのこのクリームソース

【カロリー=240kcal、塩分0.6g、調理時間およそ15分】

#### 材料(2人分)

- ◎鮭 2切れ
- ◎塩こしょう 少々
- ◎薄力粉 小さじ2
- ◎サラダ油 小さじ1
- ◎料理酒 大さじ2



#### クリームソース

- ◎お好みのきのこ(しいたけ、エリンギ、しめじなど) 120g
- ◎玉ねぎ 1/6個
- ◎バター 5g
- ◎牛乳 200cc
- ◎クリームシチューの素 15g (固形タイプの場合は1かけ弱)
- ◎塩こしょう 少々

◎付け合わせの彩り野菜 — お好みで



#### 作り方

- 1 鮭の両面に塩こしょうをして下味をつける。
- 2 玉ねぎはみじん切り、きのこは大きめにざっくりと切る。または手でほぐす。付け合せの野菜を茹でしておく。
- 3 下味をつけた鮭の水分を拭き取り、両面に薄く薄力粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、鮭を中火で焼く。両面に焼き色がついたら料理酒を入れて蓋をし、蒸し焼きにし中まで火を通す。
- 5 焼けたらお皿に取り出す。フライパンの油をふき取りバターを入れる。たまねぎ、きのこを炒める。
- 6 火が通ったら、牛乳を加えひと煮立ちさせる。一度火を止めシチューの素を入れ溶かす。とろみが付くまで再度加熱する。塩こしょうで味を整える。お皿に彩りよく盛り付け完成。



### ボランティアさん 「募集」

#### ◎デイサービス

利用者の皆さんとお話し相手や入浴後に髪を乾かすお手伝い。いつでもお待ちしております♪



随時更新中!

### YMCAサンホームブログ

YMCAサンホームの日常風景やイベントの告知、その報告などをサンホームのスタッフが皆さまにわかりやすく、楽しくお伝えしていきます。ぜひアクセスしてください。

PC/スマートフォン版

<http://blog.livedoor.jp/yacasunhome/>



携帯版

<http://blog.m.livedoor.jp/yacasunhome/>



#### お知らせ

### 大阪YMCA福祉会 サンホーム後援会

【年会会費】  
個人一口..... 3,000円  
法人一口..... 10,000円

【郵便振替】  
00950-2-7936

【口座名義】  
大阪ワイエムシーエイ福祉会後援会

【問合せ】  
YMCAサンホーム後援会  
(YMCAサンホーム内)  
TEL 06-6787-3733  
FAX 06-6787-3885

2019年度  
後援会費を納入いただいた件数23件  
143,000円(2019年9月15日現在)  
皆さまのご支援に感謝いたします。  
引き続きご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 後援会だより

# フレイルを進行させないために、日頃から介護予防に取り組みましょう

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

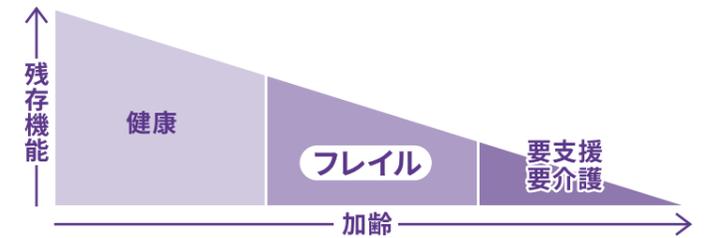
英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源となっており、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。

フレイルの基準は ①体重減少(意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少) ②疲れやすい(何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる) ③歩行速度の低下 ④握力の低下 ⑤身体活動量の低下 などがあります。

## 虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

3つのフレイル

- ◎身体… 筋肉減少など
- ◎こころ… うつ、認知症機能低下など
- ◎社会性… 閉じこもり、孤食など



## しっかりとした食事で効率よく栄養を摂る

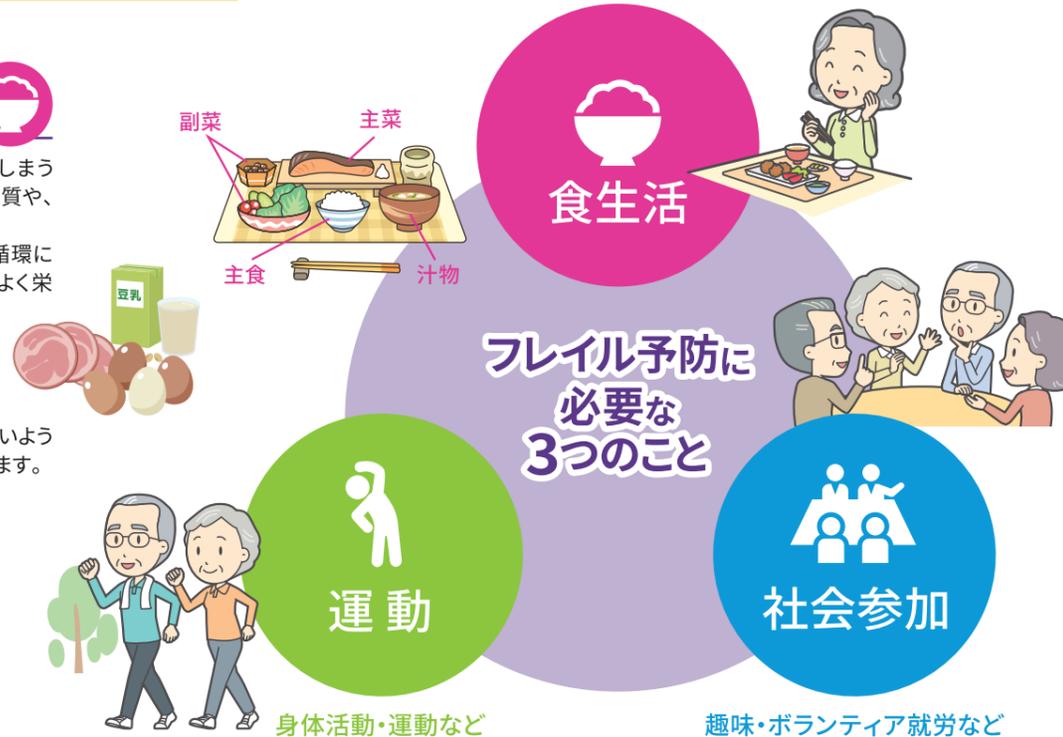


「朝食、昼食は残り物で簡単に済ませてしまう...」「つい同じ物ばかりを食べてしまう...」という方、フレイル予備軍かもしれません!これが続くと、筋肉を作るたんぱく質や、ビタミンやミネラルが不足していきます。

筋力が落ちることで、体力や気力が低下し、更に「食事を簡単に済ませよう」と悪循環に陥ってしまいます。そうならないためにも、身近な食品をプラスして、簡単に、効率よく栄養を摂る工夫をしましょう。

- ◎副菜にプラス(干エビ、じゃこ、かつお節、ツナ、練り製品やハムなど)
- ◎麺や汁物にプラス(卵、あさりなどの貝類、豆乳など)
- ◎ご飯のお供に、市販の肉や魚、豆類の佃煮やフレークなどを常備しておく

また、冷凍食品(野菜やシュウマイなどの肉類)をうまく利用して「単品食べ」にならないよう意識することで、食べる量は同じでも、おいしさや栄養価を底上げすることができます。



## いきいき元気アップ荒本教室



YMCAサンホーム6階にて毎週金曜日・土曜日に開催されている教室が、5月から荒本人権文化センターでも始まりました。(第1、3水曜日10:30~11:30)



教室の様子



講師:早川由里子先生

肩甲骨の運動では、下げる時に背中筋を使っています。「軽くなった～」と声が聞こえてきました。続いては足の運動です。早川先生が1人ずつに「足の付け根から、骨を動かすことが大事」と声をかけながら回り、皆さん笑顔でいきいきと体操されています。

骨盤底筋群を使った呼吸法や内ももの筋肉を使う体操は、「じゅわ～」と閉めるのがコツだそうです。ボールを使用した肩甲骨の体操で肩の可動域も広がりました。

終了後、「よかったわ」「また来ます」との声があがります。

楽しく一緒に体を動かしませんか? どなたでもご参加いただけます。8/15～は、東大阪健康・長寿マイレージにも掲載されています。ポイントをためて景品を当てましょう!

お問い合わせ・お申込み先  
地域包括支援センターサンホーム / 06-6787-3733



## みんなで支えあおう会



- 8月25日(日)  
第1回「みんなでわいわいダイニング」  
～みんなで一緒にごはんを食べる会～

年を重ねると身体機能の低下により、外出する機会が減り、地域とのつながりが希薄になりがちです。わいわいダイニングは、食事を楽しみながら地域の人が自然とつながるきっかけを作る会です。今回、初めての開催でしたが、支えあおう会の方々の大きなご協力と、栄養たっぷりのお惣菜バイキングで、初対面の同士が、わいわいと会話が弾む楽しい会となりました。第2回は2020年2月に開催予定です。



「どれにしようかな?」自然とつながりができます。

## 掲示板ができました!

「いつでも情報が得られる掲示板が欲しい!」というご意見をいただき、みんなで支えあおう会の掲示板を1階に設置いたしました。活動内容や募集の情報を随時掲示いたします。どうぞご覧ください!

支えあおう会掲示板



## 短時間デイサービスを始めました!



YMCAサンホームでは8月より短時間デイサービスを始めました。午前・午後に分かれてフレイル予防に特化した計算問題やマシンを使用したパワーリハビリを行っています。日常生活で使用する胸筋や大腿四頭筋・後背筋をそれぞれのペースで動かし、体力の低下や筋力の衰えを防ぎます。また計算問題やクイズによる脳トレーニングを行うことにより、脳に刺激を与え記憶力や思考力を鍛えることができます。生活習慣病や認知症の予防をし、いつまでも元気な自分で過ごしていきましょう!送迎も可能ですので、どなたでもお気軽にお問合せください。



どんな大物が釣れるでしょうか!? 魚釣りゲーム!



マシンを使用したパワーリハビリを行っています!



筋力アップを目的とした集団機能訓練。



顔なじみの方と談笑しながらレクリエーションを行います。

## 口腔ケア



『口腔ケア』と聞いて皆さんが想像されるのは何でしょうか? 高齢者の歯磨きとは、単に口の中をきれいに保つだけでなく、誤嚥性肺炎や認知症予防にも繋がる重要なケアです。

今回、特養での『口腔ケア』についての取り組みを紹介いたします。

週2回、地域の歯科クリニックから歯科医、歯科衛生士の皆さんが訪問診療に来られ、入居されている方に口腔ケアを実施しています。

また、スタッフができる口腔ケアとして、歯科から勧められているうがい薬があります。このうがい薬を使用することで、口腔内を清潔に保ち、きれいにします。口腔内を清潔に保つことで誤嚥性肺炎を予防することができます。

高齢者の死亡原因に肺炎が非常に多く挙げられています。適切な口腔ケアを提供し、入居されている方々にとって健康やかに過ごしていただけるように、取り組んでいきます。



入居者の口腔内をきれいにします



歯科クリニックの皆さんです