



社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター淳風おおさか

令和 8 年 8 月号
担当：坪内

はっぴい座



ボランティアはっぴい座

素敵な演芸を披露してくださいました

7月の行事は「はっぴい座」の皆様による演芸で楽しんでいただきました。新年会以来のご訪問で今回は何を披露して下さるのかワクワクです。

まずは【相撲甚句】—大相撲の地方巡業などで力士が土俵上で披露する七五調の囃子唄に「はあくどっこい！」等と元気な合いの手が入り大いに盛り上がりました。

続いての【南京玉すだれ】では、次々に作りあがる（大きな橋）や（長い釣り竿）に拍手が沸き起こりました。

一番の盛り上がりは【2人羽織】だったのではないのでしょうか？ひとつの羽織に2人が入り後ろの人が前の人の手を演じるというアレです。息ぴったりでお上手にお蕎麦を食べられる様「うまいこと食べはるなあ」と感心の声を上げられていました。

尺八の演奏あり、歌あり、小唄ありと多彩な【はっぴい座】の皆様と共に過ごした45分はあつという間のことでした。

利用者様の沢山の笑顔に包まれて、職員も心和む時間となりました。

記事・行事担当 沖田 記代子

レクリエーション



ピン球すくい



トランプ吹き飛ばしゲーム



足ですくって



風船落とさずお手玉入れ



書道

今月の書道



大仁八阪神社お祭り



エルダーシステム
「今月の歌体集」



看護師からのアドバイス

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはたはみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、背骨（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などです。

骨は、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。

自分でできる骨粗鬆症予防のポイント

【カルシウムを摂取しましょう】骨の形成に必要なカルシウムを十分に摂取する事です。カルシウムを多く含む食品として、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品が有名ですが、小魚や豆腐・納豆などの豆製品・シソやケールなどの野菜・海藻にも多く含まれています。また、カルシウムは吸収されにくい栄養素のため、吸収を高めるビタミンDや、吸収したカルシウムを骨に定着させるビタミンK（モロヘイヤや納豆に多く含まれる）などの栄養素と組み合わせる事も効果的です。

【日光浴をしましょう】ビタミンDにはカルシウムの吸収を促す作用があります。ビタミンDが不足すると、骨の成長が促されず、骨粗鬆症の原因となります。このビタミンDを体内で合成するために、日光を浴びることが必要となります。日光浴の時間は、季節や天候にもよりますが15～30分程度が適切と言われています。

【骨に刺激を加えましょう】骨は長軸方向に物理的な刺激を加えることで強度が増すと言われています。重力のかかるウォーキングが効果的です。また、器械を使った筋力トレーニングも、腱を介して骨に刺激が加わるので効果があります。

空き状況

	月		火		水		木		金		土	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
個浴 or 入浴なし	△	△	○	○	○	○	△	△	△	△	○	○
リフト浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
寝台浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

働レク・ペンケース作成

来月は
サシエ作成

