



2022年
社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ーランド便り

5

月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuoukai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会

天気が良かったので
お花見🌸に行ってきました♪

お花見弁当も
花華やか！

服も桜色に
染まってますよ💕

食べやすい様に
形状を変えて提供もしています

みんなで はいチーズ📷

はいピース🍷



「通所相談員」 フレイル予防として

コロナ禍での生活が2年を過ぎました。コロナウイルスの感染拡大により大きな影響を受けたのは高齢者ではないでしょうか。活動自粛が長期間に及び、外出の機会が減ったことにより、フレイルの進行が心配されています。フレイルとは「健康と要介護の中間段階。虚弱のこと」を意味します。フレイル予防には「運動をする」「食生活の改善、口腔ケア」「他社との交流をする」が必要とされています。

感染対策をしっかりと行い、ローランドが高齢者の「運動機能の維持、回復」「栄養改善」「社会活動への参加」の場になるように支援していきたくと考えています。

通所相談員 凧 恵里

「理学療法士」 運動器の障害について

私たちの身体を動かす「運動器」は、骨や関節、筋肉や神経から構成されており、それらが連携して働くことで、人は自分の身体を自由に動かすことができます。高齢期には膝の痛みや筋力の低下などの運動器の障害が増加しやすく、治療が必要となることも少なくありません。筋肉や骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、運動器の障害は、少しずつ進行します。運動器障害の進行を予防するためにも運動をはじめてみてはいかがでしょうか。

当施設では、そのような症状にお悩みの利用者様に向けたリハビリを実施しています。ご自身での運動が困難な方にもその方にあった運動を提供しています。皆様のお体に合わせたリハビリを実施していきますので安心してお任せください。

理学療法士 北本 雄哉

「にこにこカフェ開催のお知らせ」

5月10日(火) 15時30分よりローランドにて認知症カフェを開催します。

2ヵ月毎の開催で前回の3月度はコロナの情勢に伴い、未開催となりました。毎回、近隣の方が参加され近況について話したり、小物作り等を行います。気軽にご参加下さい。

5月の予定

手作りおやつ 入所:どら焼き
:ホットケーキ
通所:ベビーカステラ
行事の食事(通所)
洋食・ピラフ、ナポリタン
潮江公園まで薔薇観賞予定

5月のお知らせ

ローランド近くの潮江公園が桜が満開近くになって入所の皆様は外に出る機会が少なかったので、散歩とお花見を楽しんでおられました。ローランドHPIに一部ですが、お花見に行った様子を掲載しています。機会があれば一度ご覧ください。