高齢者総合ケアセンター
博愛会 2026
おかげさまで 40周年

はくあい通信

令和8年11月発行　vol.21

リバティ博愛
通所リハビリ
0738-29-2555

リバティ博愛
訪問リハビリ
0738-29-3060

『印南祭』と『ホスピタルライブ』





10月は、『印南祭』や松尾貴臣様の慰問による『ホスピタルライブ』と、イベントが複数ありました。
印南祭のときには、名田の獅子舞が来てくれて、迫力ある獅子舞を披露。利用者は「近くで見れて良かった」とすごく喜ばれていました。
松尾貴臣様の慰問は10年ぶり2回目で、今回も素敵なライブを披露してくれました。『へんぺいそく』『絆』といった松尾貴臣様のオリジナルソングの他に、『青い山脈』や『ふるさと』など利用者が知っている歌も披露してくれました。

毎日の小さな積み重ねが、健康への一歩に

私達看護師は、日々の体調や食事・水分摂取量・活動量などを確認し、小さな変化にも気付けるように努めています。
リハビリ職員や介護職員とも連携し、皆様が安心して元気に過ごせるよう、フレイル予防を支援していきます。

これから寒くなってきて、電気毛布を使用する機会が増えると思いますが、**電気毛布による脱水**には注意が必要です。
電気毛布を長時間使用すると、寝ている間に汗をかいて知らないうちに体内の水分が失われることがあります。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくいため、寝る前や起きた後などこまめに水分補給をしましょう。

フレイルを知って元気に過ごそう

■フレイルとは

加齢とともに心身の力が弱まり、「健康」と「要介護」の間にある状態です。早めに気づいて対策すれば、また元気な状態に戻れる可能性があります。



■当てはまるものに☑(3つ以上は要注意)

- □1、6カ月で意図せず2kg以上体重が減った
- □2、ペットボトルのふたが開けにくい
- □3、ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- □4、以前より歩くのが遅くなった
- □5、軽い運動や体操を週1回もしない



■予防の3本柱～今日からできること～

①食べよう
1日3食しっかり
肉・魚・卵・大豆等のタンパク質を意識して食べる

②体を動かす
今より＋10分歩く
椅子から立つ運動等、家の中でも無理なく体を動かす

③つながろう
人と話す
趣味や通いの場へ
地域の活動に参加

■まとめ

「年だから仕方ない」と思わないで、小さな一歩がフレイル予防に繋がります。気になる事があれば、かかりつけ医や地域包括支援センター又は博愛会系列の事業所にご相談して下さい。