

# もえぎ便り 秋号

JA高岡 もえぎの里  
〒933-0816 高岡市二塚339-2  
電話 0766-26-7470  
令和4年10月発行



## 小規模多機能



枝豆を前に「昔よーやったわ」「かしられ、やってあげっちゃ」  
と皆さんの顔は真剣そのもの。野菜の収穫に、枝豆のさや取り、  
野菜のスケッチと小多機の夏は大忙しでした。

### 夏野菜の収穫を 楽しみました！



大きな玉ねぎが  
とれました。



8月10日 小多機の納涼祭  
を行いました。スイカ割り、  
輪投げ、お菓子のつかみどり  
と日頃の機能訓練の成果の  
見せどころ？！  
たくさんの笑いに包まれた  
楽しい納涼祭となりました。



## 転倒を予防しよう！

転倒予防として、下肢筋力の向上・バランスを意識した運動を  
鍛える部位を確認しながら行なっていきます。



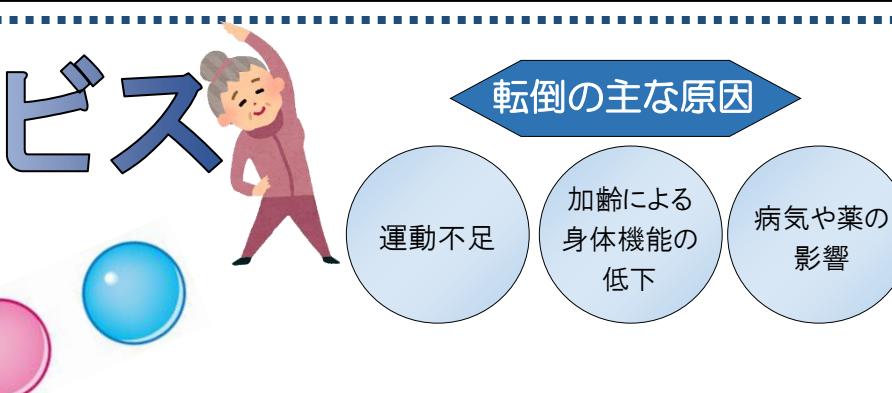
ポイントは息を止めないこと！  
声を出して数を数えながら行うと、  
自然な呼吸ができますよ。



体操の前後にはストレッチを  
行いましょう。



## デイサービス



## 敬老の日 いつまでもお元気で

9月19日、もえぎの里では日ごろの感謝を込めて敬老の日のお祝いをしました。ささやかではありますが、靴下をプレゼントし、昼食には赤飯を召し上がっていただきました。これからも皆さまが健やかで楽しい毎日をお過ごしいただけますよう職員一同力を合わせ全力でサポートさせていただきます。



### サルコペニアをご存知ですか？

サルコペニアとは、筋肉量が減少して筋力低下や体の機能が低下した状態を指します。サルコペニアにより転倒しやすくなり、閉じこもりがちになります。

#### サルコペニアの予防法

**ポイント1:継続した「運動」**  
スクワットなどの筋力トレーニングが  
おススメです！

**ポイント2:「栄養バランス」の取れた食事**  
タンパク質が豊富な肉や魚を取るよう  
にしましょう。

この秋、運動や食生活を  
見直してみませんか？

#### セルフチェック方法

##### ◎指輪っかテスト



両手の親指と人差指でふくら  
はぎの最も太い部分を囲みま  
す。指とふくら  
はぎに隙間があ  
ると、サルコペ  
ニアの可能性が  
高い状態といえます。

もえぎの里では健康・介護についてのご相談をいつでもお受けしています。  
JA高岡居宅介護支援センター ☎20-6661

床屋さん 10月27日(木)・11月25日(金)・12月28日(水)

地産地消  
おやつ 10月 かぼちゃパン・季節のタルト  
11月 りんごパン・きなこおはぎ  
12月 さつまいもパン・とろろ昆布おはぎ