



地域密着型介護福祉施設 越路さくら さくらだより

令和4年7月号 (第35号)

発行／地域密着型特別養護老人ホーム越路さくら
越路さくら認知症対応型デイサービスセンター
越路さくら在宅介護支援センター

発行責任者／施設長 村田 治彦
黒部市荻生7120番2 ☎ (0765) 32-4811
ファックス (0765) 32-5612

発行日／令和4年7月1日

ホームページ <http://koshijisakura.e-294.net/>



地域密着型特別養護老人ホーム越路さくら

お花見



今年もきれいに咲きました。皆様自然と笑顔になって眺めておられます。





おやつ作り



甘いおやつを皆で作ります。とても楽しそうに作っておられます。



5月・6月・7月の誕生者

5月	：	四十物 美恵子さん (89歳)	大谷 さつ子さん (85歳)
7月	：	田中 みどりさん (95歳)	寺嶋 禮子さん (81歳)



寄付・寄贈ありがとうございました
島 広美 様

きれいなチューリップを
頂きました



越路さくら認知症対応型デイサービスセンター

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 お花見



今年は2年ぶりに感染対策しつつ黒部市内のお花見ドライブへ出かけました。

バナナパウンド
ケーキ

手作りおやつ



抹茶パンケーキ



フリン風
お豆腐スイーツ



もちもちパン



作品作り



4月は折り紙を使って菜の花作りを行いました。沢山の菜の花が咲きました♪5月はこいのぼりに乗った金太郎さんを作成しデイの正面入り口に飾りました。6月～7月にかけてフェルトを使用した花かご作りを行っています。

越路さくら在宅介護支援センター

今回は、骨粗鬆症の予防についてお話ししたいと思います。

骨粗鬆症は小さな力でも骨折しやすくなり、特に高齢者の場合は、移動や入浴、排せつなどの日常生活動作（ADLとよく言います）が一気に低下する要因となります。

一度骨折してしまうと繰り返すのではないかと不安になり、その後の活動範囲を自分で狭めてしまう懸念があり、さらなるADLの低下や認知症の進行にも繋がってしまいます。

また、歯も骨の一部です。骨がもろくなれば噛む力が低下し、かたい物が食べにくくなるため、栄養状態に影響を及ぼします。

では、骨粗鬆症を予防するには？

シンプルに「栄養」と「運動」、そして「日光を浴びること」です。カルシウム豊富な乳製品を食べ、外に出て30分程散歩するだけでも良いそうです。ポイントは日光を浴びること。これにより体内でビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を助けます。

もし家から出られない場合でも、窓を開けて日の光を部屋に入れ、窓の近くで過ごすことも大切です。ただ、窓越しでは効果はないようです。

今年の夏も暑そうです。冷房を上手に使いながら、時には家の中の日の当たる場所で、窓を開けて過ごす時間も作ってみてはいかがでしょうか？

越路さくら在宅介護支援センター

電話 0765-32-5138

担当：長谷川、上田、能登、中瀬、高野

