



## 初夏らしい季節がやってきました

新緑が美しく、見渡せば様々な花々が咲き、とても気持ちの良い季節になりました。ご利用者様と一緒に散歩に行き、近所の鯉のぼりを目にし喜ばれる様子もありました。梅雨までに陽にあたり元気に過ごしていきたいものです！

## 【行事報告】お花見外出・誕生日会

4月は引き続きお花見外出を実施しました。概ね半分以上の入居者さまが小鯖八幡宮の桜を見物することができました！

また、誕生日会も実施して、普段のおやつにちょっとデコレーションを行い、特別な雰囲気の中でお祝いをしました。

その他、サービス付き高齢者向け住宅のご利用者さまと合同で、割り箸作りのお手伝いを行いました。5月はお散歩等計画中です！



## 【コラム】ご存知ですか？「フレイル」

フレイルは日本老年医学会が2014年に提唱した概念で「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まずに済む可能性があります。

梅雨時外出機会の減少によるフレイルのリスク。雨が降ると高齢者は転倒のリスクが高まる為、雨の日は外出を控えた方が好ましいという考え方がありますが、雨が続いて外出の機会が減ると、運動量が減少するというマイナス面もあります。

活動量が減ると筋力の低下によってフレイルの状態に陥り、生活不活発病を引き起こすおそれがあります。運動を心掛けると良いでしょう。

運動は、室内で安全に出来る体操をするほか室内の掃除をするだけでも効果的です。高齢者なるべく身体を動かす機会を意識して作ると良いでしょう。

また、外出が減り他者との交流の機会が少なくなると脳への刺激が少なくなり、認知機能の低下につながることでもあります。家族や友人、ご近所さん、そして介護サービスのスタッフとの会話でも結構です。電話でも効果がありますので、積極的な交流を心がけましょう！



看護師 西川

## 【お知らせ】衣替えのお願い

特別養護老人ホームの方々を対象に、衣替えのご協力をお願いしております。春夏と秋冬での衣替えが目安ではありますが、夏物の服をお持ちでない方については、これから暑くなりますのでご準備のほどお願いいたします。また、外出等でよくスタッフが「あったら良かったなあ」と思うのが「帽子」です。面会の際にでも結構ですので、よろしくお願いいたします。



## ～職員紹介～



☆河瀬 介護職員  
光永 瞳

介護職員として1年間仕事をし、今年の3月にオ・サーバに入社しました。サッカーをすることが好きで、約10年間続けています。利用者さまの“楽しい”が引き出せるよう、頑張ります！よろしくお願いいたします！

## 【お知らせ】面会制限緩和継続中

前月号でもお伝えしておりましたが、面会緩和の状況をレベルに分け、公式LINEや玄関にて公開しております。

公式LINEについては、できる限り毎日更新しておりますので、ぜひ友達登録をお願いいたします。

また、最新の状況につきましては、お電話でもお受けしておりますので、ご相談ください。

TEL: 083-902-1521(代表)

公式  
LINE



## 【お知らせ】機能訓練指導員の配置

特別養護老人ホーム・ショートステイにて、作業療法士有資格者の機能訓練士を一名配置いたします。日常生活でのリハビリ、動作を通じて、健康維持できるよう、努めて参ります。



## 【募集】不要な新聞の寄付を募集します

オ・サーバ aioi では、レクリエーション素材や廃棄物を包むなどで、新聞紙を多く使用します。もしよろしければ、不要な新聞で構いませんので、ご寄付いただける方はお願いいたします。

皆様からの温かい寄付を  
よろしくお願いいたします。



# 桜咲く 小規模多機能型居宅

今年は強風で花が早く散りましたが、天候を見ながらお花見ドライブを実施しました。

お花見は毎年必ず実施するイベントですが、過去の写真と見比べてみると、みなさん本当にお元気なまま今年の春を迎えていらっしゃるのことがわかり、また感慨深いものがあります。

また来年も同じように、みんなで桜を見上げる日が来ることを楽しみにしています。



天気ですかー！  
天気が良ければ何でもできる！  
天気が良ければ外で脳トレもできる！  
…ということで、屋外での脳トレ(マークから会社の名前を当てるクイズ)の一場面でした。



このマークは何の会社かわかりますか？みなさんよく知っていらっしゃいました。



## 高齢者向け住宅

お誕生日おめでとう  
ございます！



夕食前のひととき。  
入居者の皆様に協力していただき、サプライズのバースデーイベントを行いました。



## ♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



## ♪ 小規模多機能の様子 ♪



若竹色 (わかたけいろ)

### ～編集後記～

面会制限も緩和し、いろいろなご家族がGWに面会に来られるようになりました。感染症に注意しながら、今後も継続できればと思います。今後ますます、開かれた施設へと進めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。(内田)

今月号のテーマ色は

: その年に生えた若い竹の色です。黄みの薄い爽やかな青色が、若さの象徴とされています。

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所: 山口市下小鯖 11331-12

Tel: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式



ホーム



LINE

ページ