



令和5年度が始まります。私、伊東は令和元年に施設長に就任しましたので、施設長5年目になります。思えば施設長に就任後に、新型コロナウイルス対策に追われ、コロナ禍に翻弄されてきました。日常生活への影響も大きく、様々な変化もありました。マスクの着用が常識となり、ソーシャルディスタンスやウィズ・コロナなどの言葉もたくさん見聞きました。ようやく、感染症法上の位置づけが、5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられることになりました。

今年度は各地でのイベントや夏祭り、秋祭りも以前のように開催されることでしょうか。香照苑のご利用者には面会や外出の制限などをお願いし、不自由をおかけしました。今年度は、これまで以上にご利用者のみなさまに喜んでもらえるようなサービスができるように、職員一同頑張ってお参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

施設長 伊東圭一



社会福祉法人 徳宗福社会 香照苑

兵庫県姫路市香寺町須加院338番地506

【TEL】 (079) 264-5567

【FAX】 (079) 264-5690

【ホームページ】 <http://www.tokusou.or.jp>



特別養護老人ホーム



1

令和4年12月16日に特養でクリスマス会を行いました。皆さんおいしそうにクリスマスケーキを食べておられました。

新年は施設内でコロナが流行りお祝いができませんでしたが、令和5年2月3日の節分は恵方巻きをいただきました。

また、2月21日の握り寿司盛り合わせには、皆さん笑顔で舌つつみをうたれていました。



医務室 便り



新緑の眩しい季節になりました。寒暖差が激しく体調を崩しやすくなっています。気温も上昇するので、熱中症、脱水に注意しましょう。

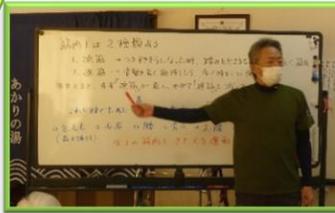
香照苑では、安心してご利用いただけるように感染症対策に対して、まだまだ厳しく対応しております。

医務室 宇治



デ イ サ ー ビ ス

貯筋体操



貯筋体操は週1回あり
つま先上げ・かかと上げ
などをして第2の心臓と言
われている、ふくらはぎを
伸ばします。
片足1分間立ち、皆様フラ
つくことなく**素晴らしい**で
す！



筋肉には2種類ある

- 1, 速筋→つますきそうになった時、踏みとどまるなど素早き動く筋肉
 - 2, 遅筋→姿勢を長く維持したり、歩く時などに動く筋肉
- 年をとると、まず「速筋」が衰え、やがて「遅筋」も減っていく



これを防ぐために一番良い運動が「スクワット」です
・太もも（前も後ろも）・お尻・腰・背中・お腹・首
全ての筋肉をきたえる運動です



福

節分の日

新聞紙を丸めた豆で
皆様カー杯鬼を追い
払っておられました。

**鬼は外
福は内**

「次どう折るの?」「こんな顔になった」
など、**ワイワイ**と折り紙でお雛様を折りま
した! 職員が演奏し、皆様と「お雛様」を
合唱しました!!

負けないぞ!!



居宅介護支援事業所



暖かくなって過ごしやすい季節になりました。寒い間外に出ることが億劫になっ
ておられた方も、健康のために屋外の空気にふれられてみてはいかがでしょうか。
ただし、春は黄砂が舞うことが多い季節になりますので、黄砂が舞
う情報がある時には、呼吸器系などに支障を及ぼす方は外出は控えられた方が
よいと思います。



「黄砂現象」

主として大陸の黄土地帯で吹き上げられた多量の砂じんが空中に飛揚し、天空
一面を覆い、徐々に降下する現象です。歳時記では「つちふる」といい、春の
季語となっています。黄砂は、中国大陸の森林破壊、土壌破壊、砂漠化現象な
どにより、近年その回数が増加傾向にあります。黄砂が発生すると視界が悪く
なる他に、呼吸器系など身体に影響を与えたり、洗濯物や車に付着するため注
意が必要になってきます。





ケアハウス



3月に入り香照苑の裏山からウグイスの鳴き声も聞こえてきました。恒屋川のほとりの梅が咲き見ごろを迎えておりましたので、買い物外出も兼ねて行ってきました。水面に映る紅白の梅と雲一つない青空とで最高の花見日和となりました。その後のスーパーでの買い物はセルフレジを体験して頂きました。バーコードをかざしてビックリ！「もう買い物も出来ないね」と、笑っておられる方もいらっしゃいました。



聞きなれない？ケアハウスってどんなところ？

誰でも入れるの？



60歳以上の方が入居出来ます。要支援、要介護の認定の受けておられない方でも入居可能です。



炊事や掃除、洗濯が面倒



食事は利用料に含まれております。掃除や洗濯は訪問介護サービスを利用して頂くことも可能です。



費用は高くないの？



頭金は不要です
収入に応じて国からの



香照苑



詳しくは香照苑HPまたはケアハウスまでお問い合わせください。

栄養便利

すべてのライフスタイルに使える！



MCTオイルって何？

＼ MCTオイルはこんなオイルです！

- MCT=中鎖脂肪酸油は分子の長さがコンパクト
- 消化・吸収・分解がスムーズ！
- エネルギーになりやすい
- 常温で保管OK！料理やドリンクに混ぜて

痩せている方×「MCT」

油としてのエネルギーアップ機能



1gで9kcalが摂れる油なので、食が細い方も取り入れやすい食品です。また、消化・吸収が速く、筋肉づくりにも役立ちます。

標準体重の方×「MCT」

運動を組み合わせると脂肪燃焼



運動とMCTの摂取を組み合わせることで、体脂肪燃焼機能を高めて脂肪をエネルギー源として消費しやすくなることが期待できます。

BMIが高め(BMI23以上30未満)の方×「MCT」

体脂肪やウエスト周囲径を減らす



機能性表示食品のMCTオイルでは、2gを継続的に摂取することで、体脂肪やウエスト周囲径を減らすことが報告されています。