

機能訓練型デイサービスタシマ ご利用者さまの様子

コミュニケーションタイム



集団体操



ボタン遊びチャレンジ!!



リニューアル1周年



俳句大会



タシマで叶うフォトコンテスト

フォトコンテストにてデイサービスのご利用者様が大賞を受賞されました!!



〈大賞作品〉

タシマに通っている
おかげでひ孫を
抱くことができました!



〈入賞作品〉

正座ができるよう
になりました!



〈入賞作品〉

週3回通うようになり
足のむくみが減って靴の
サイズが小さくなりました!

タシマ創健

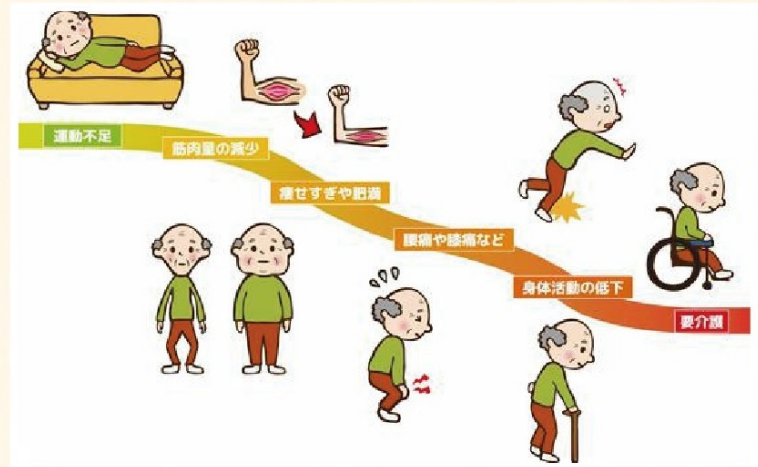
TASHIMA Vol.114

GENKI NEWS



ずっと元気で歩きたい!

自分の足で元気に歩くことは、充実した人生を送るうえでの大切なテーマです。
しかしそれに必要な筋肉は40歳代頃から減少していき運動をしなければ衰える一方です。



日本人の平均寿命は世界でもトップレベル

しかし日常生活を自立して健康的に送る期間「健康寿命」とは差があり、寝たきりや介護が必要な状態が続くなど健康に不安を感じながら生活する期間が女性では12年、男性では9年以上あるといわれています。

2019年の時点で広島県の健康寿命は、全国で男性は27位(71.97歳)、女性は46位(73.62歳)と他県と比べて低く、課題となっています。

そこで県では、心身の健康のための介護予防や生活習慣病の発生予防・重症化予防に向けて一人ひとりの健康づくりの取り組みを呼び掛けています。

この健康寿命の延伸がご自身の足で元気に、長く自宅で生活を続けて行く事に繋がります。



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道院

〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009



立つ・歩く・走る・座るなどの日常生活を送る上で大切な筋力は 気が付かないうちに少しずつ衰えて行きます

5つのチェックでひとつでも当てはまったら要注意！

- 何も無い所でつまづく、転ぶ
- 階段の上り下りで手すりを使う
- 膝や腰に痛みがあり出かけるのが億劫
- 横断歩道の青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけない



こうした身体的な虚弱化をフレイルと呼びます。

また、身体的なフレイルのみでなく 心理的・社会的なフレイルを防ぐことが重要とされています

■身体的フレイル

ロコモ（運動器の衰えで歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態）やサルコペニア（加齢に伴って筋肉量が減少する状態）の身体の虚弱。

■心理的フレイル

うつや認知機能低下によるこころ・認知の虚弱。

■社会的フレイル

閉じこもりや、独食などの社会性の虚弱。

この3つのフレイルはどこから始まってもそれぞれのフレイルに影響するリスクがあるため、全てを予防していく必要があります。

機能訓練型デイサービスタシマのフレイル予防プログラム

◆栄養（食・口腔機能）

- 定期的な体重測定
- 看護師による口腔機能チェック

- Point** 【口腔機能低下によって】
- 滑舌の低下
 - 唾液分泌の低下
 - お茶や汁物でむせる
 - 口が渇く
 - 食欲低下

- 栄養不足などの問題が生じます。

また人と話をするのが億劫になり外出の機会が減ることで、身体的な問題だけでなく精神・心理的、社会的な問題が生じる事が分かっています。

口腔機能の維持により、おいしく食事を摂り、たのしく会話し笑って過ごしていくことが身体的・心理的・社会的フレイルを防ぐ事につながります。



◆身体活動

- トルマリンホットパック
- ストレッチケア
- ふくらはぎケア
- 集団体操



【30分以上の運動を週に2回以上継続していくこと】が筋力の維持・活動の維持になり3つのフレイル予防につながります！



◆社会参加

- タシマ日記
（ご自身で日付や名前、血圧の数値、出来事などを記入していただきます）
- 脳トレーニング
- 他の利用者様やスタッフとのコミュニケーション
- 脳機能の活性に繋がる音楽ケアを実施しております



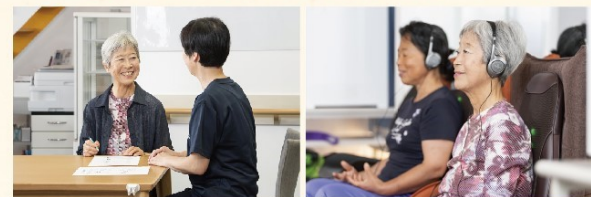
【社会的フレイルとは】

- 体の機能低下によって活動範囲が狭くなる
- 好奇心が薄れ、行動する自信の無さから外出機会が減る
- 気軽に話せる家族や友人が少なくなる
- 話をするのが億劫になり活動への参加が消極的になる

などの交流機会が減り社会的に虚弱になった状態をいいます。

こうした状態が続くと徐々に心身の機能が低下し、寝たきりや認知症、うつ症状などの身体的・心理的フレイルにつながります。

社会とのつながりが減る事は要介護状態への重要なリスク要因といわれています。



自分に運動が必要か分からない方がほとんどです。また継続していくにも一人では難しく、必要だと分かっても続けられない方もおられます。タシマではおひとりおひとりの思いに寄り添い、いつまでも、自分の足で元気に歩くために！一緒に目標に取り組みサポートさせていただきます！

