

# グループホーム やまぼうしだより

令和8年2月号

立春とは名ばかりの寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は降雪量が多く、入居者の皆様も中庭に降り積もった雪の山を眺めながら、「今日も雪が降ったな」か朝の挨拶代わりになり、職員とともに春を待ちわびるこの頃です。

昨年末より、インフルエンザの流行が見られ、ひと段落したようですが、今後インフルエンザB型の流行の兆しが見られます。ご家族の皆様には対面での面会を制限していることで、ご心配とご不便をおかけしておりますが、どうかご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## ハチ公日記第137

近年、健康長寿に向けた取り組みとして「フレイル（虚弱）予防」という言葉がよく聞かれるようになりました。

フレイルとは大きく下記の3つの種類に分かれます。

- ①身体的フレイル
- ②精神・心理的フレイル
- ③社会的フレイル

今回は①の身体的フレイルにつながりやすいサルコペニア（筋肉減少症）について、お知らせしたいと思います。

### 【サルコペニアとは】 筋肉の量・質が低下した状態

転びやすい  
つまずきやすい



歩くスピードが遅い



蓋が開けづらい



疲れやすい



サルコペニアの主な要因は加齢ですが、活動不足や疾患、栄養不良が危険因子です。日頃の運動習慣や適切な栄養摂取が大切です。

グループホームでも日頃から室内でできる体操やたんぱく質を意識した食事メニューの工夫をし、可能な限り、自立した動作で健康な状態で過ごせるように取り組んでいます。

1月の誕生者

元旦



おめでとうございます！！



元旦に皆でだまっこ鍋を作りました。  
午後からは正月ならではのかるた取りや福笑い😊