

有料老人ホーム  
グループホーム  
小規模多機能型  
居宅介護

京都プラザホテルズグループ  
マイスイートホーム

## 2月の取り組み

### <豆まきの様子>



### ☆有料老人ホーム、グループホーム合同で節分を行いました☆

昔行っていた節分を思い出しながら、2月3日に巻きずし作り、豆まきをしました。豆まきは鬼めがけて、みなさん笑顔で取り組まれていました。次回は前日から巻きずしの具を炊いたり、本格的な衣装で鬼を演じたりと、さらに盛り上がる節分にしたいと思います！！

### 入居者専用のトレーニングルームオープン！！

「フィットネスクラブに通いたいなあ」というみなさまのご要望にお応えし、地下1Fにトレーニングルームをオープンしました。入居者様からは、「これでジムにいかななくてもここで運動できてうれしい」「ダイエットできる」と写真からわかるようにとても好評です。今では、トレーニングルームに通うことが日課となり、いい汗を流しておられます。楽しく体を動かすことは、脳の活性化にもいいと言われています！

### <トレーニング中の様子>



エルゴメーターの  
リハビリ効果として  
転倒予防効果は抜群！

### 広報誌第4号

平成26年3月  
(発行2月21日)  
マイスイートホーム  
京都市伏見区日野奥出21  
電話 571-5707  
Fax 571-5708  
ホームページ

<http://my-sweethome.jp>

ツイッター

[https://twitter.com/  
contact83936804](https://twitter.com/contact83936804)



3月のおしらせ

### 今後の予定

- ひな祭り：3月3日(月)
- 音楽コンサート：3月23日(日)

### レクリエーションについて

- カラオケ大会
- ボーリング大会
- ジェンガ大会
- 卓球大会
- 外出レク(買い物、カフェなど)

### 提供者求ム!!

ご家庭で不要になりましたこのぼり、五月人形、健康器具等の用品がございましたら、ご相談ください。当施設で有効活用させていただきます。



### <現在の入居者状況>

有料 8名  
GH 8名

計16名



スタッフ募集

当ホームでは一緒に働けるスタッフを募集しています。  
看護師、介護スタッフ、給食スタッフ ※パート可

# メタボ！！正しく知っていますか？

メタボリックシンドロームって何？

食べ過ぎ、運動不足により、内臓脂肪が必要以上に蓄積され、動脈硬化が進行しやすくなる状態です。内臓脂肪型肥満は、耐糖能異常(インスリン抵抗性)、脂質代謝異常、高血圧を合併しやすくなります。

## ～メタボリックシンドロームの診断基準～



ウエスト周囲径

男性 $\geq 85$  cm

女性 $\geq 90$  cm



下記の2つ

血圧 かつ/または  
最高血圧 $\geq 130$  最低血圧 $\geq 85$

空腹時血糖 $\geq 110$ mg/dl

中性脂肪 $\geq 150$ mg/dl  
かつ/または HDL $< 40$ mg/dl

## どんな運動がいいの？

有酸素運動(息を止めない運動)がお勧めです。(ウォーキング、サイクリングなど)運動負荷は自覚症状で、「ちょっとしんどい」と感じる程度で、1日30分、週3回行くと効果があると言われています。

※注意※

ウォーキングには、履き慣れた靴を履く、ストレッチ、水分補給をお忘れなく。

※ウォーキングのポイント

- 顎を引いて胸を張る。
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばし、腕は前後に大きく振る。
- 歩幅はできるだけ広くします。歩幅を広くして歩くと効果的です。
- 足はかかとから着地させる。



スタッフより一言…

メタボリックシンドローム予防の為、当ホームでは地下1Fにトレーニングルームを開設し、いつでも利用して頂けるようになりました。これからも、入居者様の健康増進に向け、様々なトレーニング機器を導入していく予定です。