



# 長生園 デイサービス 情報誌

# 春

## 健康増進への取り組み

令和5年度はデイ利用中や自宅での転倒は19件あり、筋力やバランス感覚といった身体機能の低下がみられました。それを踏まえて、利用者の生活の質の向上を図るため健康増進への取

組みを計画しました。

令和6年度は「適度な野菜摂取について知る」「生活習慣の改善方法を知る」「骨を強くする運動する」「骨を強くする食事をする」と自分の身体状

況を知ってもらうために、「野菜摂取量」「骨密度」「体組成」などを5月・8月・12月の計3回健康チェックを実施しました。

## 健康チェック結果について

### ・野菜摂取量測定

5月より8月の摂取量が減っているが、取り組みとして「野菜ゲーム」や食事摂取の方法など、定期的に伝えたことで、12月は野菜摂取量が増加した。

### ・骨健康度測定

5月はD判定が多かったが、8月・12月ではE判定が増加した。8月は暑さにより疲労感や食事が低下する方がいたため必要な栄養が不足した可能性がある。12月は悪天候や気温が低く、外出の機会が減り活動量が減少したと考えられる。

### ・体組成計

筋肉量は8月より12月の方が増えている。個別機能訓練やレク活動で体を動かすことで、筋力は維持できていると考えられる。水分量は8月より12月が減少している。夏場は意識的に水分摂取を行っている

が、冬場は摂らない傾向にあるといえる。タンパク質量に変化はなく、8月～12月までの間、タンパク質量は保たれていると考えられる。

健康について講話を企画して、健康チェック機器を用いて、利用者の栄養・体成分・骨量を数値化、可視化することができました。

利用者からは

- ・栄養についての勉強会をしたい
- ・骨折せずにできる事を頑張りたい

との意向も聞かれました。

今後の展開としては、利用者が自分らしく生き生きと暮らしていくことができるよう、一人ひとりが日々の目標を持って、健康の維持と増進への取り組みを継続していきたいと思えます。

## 利用者の声

最初の健康チェックを行なった後、さまざまな取り組みの結果から利用者一人ひとりの声をいただきました。

- 夏は獲れたてがあり、野菜を食べることが多かったが、冬になったら食べるのが少なくなったと思うので、少しでも栄養の勉強したい。また時々野菜ジュースを飲むようにします。
- 自分では運動をしたり、日光浴をしていたので、結果がD位で年相応とのこと納得しました。
- どうすれば骨が強くなるの？知りたい。
- 何でも食べるので、もっと摂取できていると思ったのに。
- 筋力向上のためもっと訓練がしたい。
- 骨健康測定は年相応でよかった。今後も測定していきたい。



## ケアマネ向けの施設見学・体験利用を受付中

ケアマネ向けの施設見学を承っております。機能訓練室・静養室・機械浴槽のある浴室等を見学していただけます。電話などでも説明しますが、百聞は一見に如かずです。是非少数のデイサービスの様子を見学して見てください。

体験利用を申し込むことができます。実際の1日の流れに沿ってデイサービスで受けられる介護サービスを体験できます。朝は自宅まで長生園デイサービスセンターの車でお迎えに行き、入浴や運動、レクリエーションに参加したり、食事をしたりすることができます。夕方には自宅までお送りします。体験利用することによって、サービスの内容や周りの雰囲気、そして職員の対応などを自分で感じる事ができ、少数のデイサービスの良さと健康・体力維持に努めるための機能訓練を体験してみませんか？

お問い合わせ先 **TEL&FAX.96-3883** 担当：山田

## 振り返ってみて

- はじめて健康チェック機器を用いて、利用者の栄養・体成分・骨量を数値化、可視化することができました。
- 数値としてみることで、利用者が主体的に健康増進へ取り組みきっかけづくりができました。企画側としても反響が大きくて嬉しく思います。引き続き取り組みを続けてまいります。

### 長生園デイサービスセンター 2月末の利用者状況 (定員18人)

曜日	月	火	水	木	金	土
利用者数(名)	10	12	15	12	11	11