



# ふれあい

第 37 号

グループホーム上尾  
平成 30 年 3 月吉日



だんだんあたたかくなってきました。桜の季節ですね。

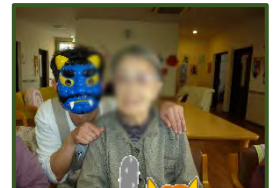
～行事紹介～

2月

2/3 は節分でした。鬼は外～福は内～



鬼と一緒に記念撮影～



このあとは、みなさんでおいしいおやつと豆を



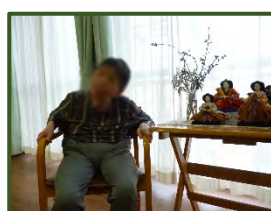
食べました。

3月

3/3 にひなまつりを行いました。



桜餅とひなあられを食べてお雑様と写真～  
畑に咲いているももの花も観賞しましたよ。



## 運営推進会議

2/22 に行いました。

施設の状況・・・15床3床空きです

平均年齢・・・85歳

平均介護度・・・2.88



今回は、区長さんが次回から変わるということで、新しい方が来て下さいました。介護関係の理事もされているようで、福祉に関していろいろお話し合いができました。人員不足や職員教育はどれも大きな課題となっているようです。

また、4月から法改正に伴って、取れる加算は取っていきますという話もしました。

※ちなみに、入居者様ですが、3/20 現在で 14 床 4 床空きです。

## 実地指導について

実地指導とは、市役所高齢介護課の方が訪問して施設の運営はしっかり出来ているか、ケアプランや契約書はしっかり書けているか、サインは頂いているかなど細かく見ていくものです。2/12 に行い、約二時間程で終わりました。大きな指摘事項は無かったようですが、結果については再度報告いたします。



## 新年度にむけて

来月は早いもので4月、新年度を迎えます。

当ホームでも新年度に向けて新たに行事計画を立てたりと準備をしております。

行事に関しては、事故の無いように皆様がその時楽しい雰囲気を楽しめる内容を考えていきます。

ご家族様にも行事の案内は随時しますが、なにかいい行事案がありましたら職員までお待ちしております！

## ～骨粗鬆症について～

**骨粗鬆症**とは、骨量(こつりょう) (カルシウムなど骨全体に含まれるミネラルの量) の低下と、骨質の劣化によって、骨の脆弱性(ぜいじゃくせい) (傷つきやすいこと) が亢進し、骨折の危険率が増大した病気です。

骨密度とは、骨の量のこと。赤ちゃんの時、骨は体重の100分の1で約30gとされています。その後、成長期を経て20歳前後で骨密度はほぼ最大値に。そこから、30代、40代の安定期を経て、女性が閉経を迎える50歳前後から、骨密度は急激に減少します。

### ●40～50代

骨量をチェックしつつ、更年期障害のケアも行う。

### ●60代

体を動かすことを習慣にし、筋力を維持する。

### ●70～80代

家の中で転倒・骨折しないように、住環境を見直す。



## ～編集後記～

早いもので、新年度です。私たちも気持ちを新たに頑張っていきたいと思います。毎月の利用者様との行事はもちろん、委員会活動や消防訓練、勉強会などの施設行事も充実したものにしていこうと考えています。みなさまも花粉症に悩まされている方もいるでしょうが、桜の開花を楽しみにいい春を迎えられたらと思います。来年度もしっかりとした運営ができるように努力いたします。

深谷