

# 北野の四季だより

第230号

令和6年1月1日発行  
介護老人保健施設 北野の四季  
札幌市清田区北野1条2丁目11-50  
011-881-2255  
編集 広報委員会

## デイケア クリスマス会

12月25日にクリスマス会を行いました。利用者様全員でくじ引きを行い、ささやかな物ですが皆様にプレゼントすることができました。更におやつではケーキが提供され、皆様にクリスマスを楽しんでいただきました。  
デイケアご利用の皆様、本年のご利用ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。  
デイケア職員一同



## 【老化の話】

「老化現象」あまり聞きたくない言葉ですが、これを読んでいる人は私を含め全員始まっているでしょう。人間は成長期が終わるとすでに老化が始まっていると表現されることもあります。眼、耳、筋肉、関節、神経、歯、内臓、そして脳。身体の各部位について分かりやすい老化現象から、あまり気づかれぬものまでいろいろな変化が見られます。

今回は筋肉、「お尻」の話です。自分のお尻って、あまり見たこと無いですよね？お尻は脂肪と筋肉で盛り上がっていますが、年齢と共に筋肉が減って脂肪も下がってしまいます。やせ型の人だと固い椅子に座ると痛くなったりします。お尻の筋肉が弱ると立った時、背中が丸まり膝も伸びなくなります。お尻の筋肉が固くなり、座った状態で深くおじぎが出来なくなっている男性も、しばしば見かけます。太ももを鍛えるスクワットは上手に行えばお尻の筋肉も鍛えることが出来るのですが、指導経験上難しい動作のようです。

お尻の衰え、気になった方はお気軽にリハスタッフにお尋ね下さい。簡単なトレーニング方法をアドバイスいたします！

## 2階 クリスマス会

2階のクリスマス会ではココアとケーキでクリスマスを楽しんでいただきました。  
残り少ない今年に思いはせながら美味しいケーキにご満悦の様子でした。

## ご利用者様・ご家族様へお願い

この度、当施設では、職員へのお心遣い(菓子や飲料などの贈答品)をお断りさせていただくこととなりました。

今後とも皆様により良いサービスをご提供できるよう努力して参りますので、どうぞご了承くださいますようお願い申し上げます。



## 3階

12月23日クリスマス会とお誕生日会を開催しました。毎年クリスマス会のドリンクはシャンメリーが出されます。皆様自分の好きな色を選び和気あいあいと楽しまれていました。各居室前の創作活動は職員の手作りクラフトリースを飾りでクリスマス気分を楽しんで頂きました。

