

# 白寿荘 News

## デイサービス

発行 社会福祉法人 佐世保白寿会  
白寿荘通所介護事業所



### 午後のレクリエーション風景



6月13日のレクリエーションは、ゴルフゲームで盛り上がりました。ボールが止まった位置の点数を競いました。ボールの種類もさまざまに難しいゴルフゲームでしたが、皆さん格好の良いスイングでした。  
毎月発行の広報誌の裏面にレクリエーションの予定表をのせていますので、毎回楽しみに来荘下さいね。

### 栄養補助食品をご存知ですか

高齢になると、夏場などで食事量が減る、噛む力が弱くなる、消化・吸収機能が弱くなるといった様々な理由で栄養状態が低下し、栄養不足から色々な症状が心配されます。なるべくなら食べ物からの栄養摂取がいちばんよいのですが、栄養を「補助」する栄養補助食品があります。目的や用途によりいろいろな種類がありますので、少し紹介したいと思います。ドラッグストアやスーパーなどに販売していますので専門のアドバイスをもとに選ばれるとよいと思います。



クリミール  
(森永)



メイバランス  
(明治)



プロキュア  
(日清オイリオ)



ハイカロリーゼリー  
(森永)



カロリーメイト  
(大塚製薬)



### 機能訓練室だより

#### ～ ステップ訓練 ～

今回ご紹介するのは、すご〜く地味だけど、とても効果のあるステップ訓練です。ステップ訓練とは、ステップ台やマットを使用し、上り下りや足踏みを継続的に行う事で、足を強くし、基礎体力や心肺機能を向上させる運動です。また認知症の予防や改善にも効果があり、パーキンソンニズムの方にも改善が認められています。

白寿荘では、2種類の台やマット使用し訓練される方に合わせ行っています。

**A**は一般的に使用されるステップ台で高さの変更ができます。**B**は低反発素材のマットで砂の上を歩く様な感じで膝痛のある方には最適です。

