

# フローランテ見学



今年はフローランテ宮崎を見学に行ってきました。  
綺麗な花を見ながら外で食べる手作りのお弁当はまた格別な物で利用者様方に喜んでいただきました。

## 11月誕生会



11月は宅老所の川越様が誕生月でした。奥様、娘様、お孫様もお越し下さり川越様も嬉しそうにされ、良い誕生会となりました。

## 料理教室：お好み焼き作り



今月の料理教室ではお好み焼き作りをしました。皆様の職員顔負けの見事な包丁さばき・へらの返しに圧倒されながら、皆さんで楽しく料理をすることが出来ました。



ゆりの里だより

第103号

平成29年12月

宅老所  
グループホーム  
高齢者専用住宅  
訪問介護ゆりの里  
佐土原町下田島  
19658-1

Tel 0985-72-0680

URL <http://care-net.biz/45/yurinosato/>

(宮崎市ゆりの里で検索可)



## 関節痛について

冬の寒さによって血行が悪くなると、周辺の筋肉まで硬くなってしまうため、腰・膝・肩などのよく動かす部位には、いつも以上に大きな負担がかかってしまいます。

通常、骨と骨の間には「軟骨」があり、これがクッションの役割を果たしているため痛みを感じないのですが日頃から仕事やスポーツで必要以上に体を動かしている方や、加齢によっても“軟骨”がすり減ってしまうため、冬場に関節痛を引き起こす率が高くなるのです。

### 対策 温かい下着、適度な運動を

- ★腰：1週間に1回は軽いストレッチを。また、体が冷えると筋肉が硬直するので、温かい下着を身に着けたりして、防寒対策を施すことが大切です。
- ★膝：日頃からウォーキングなどの負担の少ない運動を行うことで、筋肉の衰えを防ぎましょう。また、体重の急激な増加も痛みの要因となる為、適正体重を維持しましょう。
- ★肩：肩を冷やさないこと、体を温めて血行を促進しましょう。疲れを感じたら肩周辺の筋肉をほぐしましょう。

## 体験実施中

認知症対応型グループホーム、宅老所での体験を一泊二日にてご利用頂けます。  
お気軽にお問い合わせください。

作成：(宅老所) 松元・樋口