ゴールドメディア

ひまわりたより

2026年 11月

一般財団法人 脳神経疾患研究所 https://www.minamitohoku.or.jp/goldmedia/

●介護老人保健施設ゴールドメディア　●南東北訪問看護ステーション ゴールドメディア
●居宅介護支援事業所ゴールドメディア　●富久山高齢者あんしんセンター

1Fたより

10月になり、季節もすっかり秋らしくなってきましたが、皆様いかがお過ごしですか？秋といえば食欲の秋！ということで、1階入所ではどら焼き作りを行いました。今回は生地から作り、皆さんが大好きなあんこや生クリームがたくさん入ったどら焼きを作りました。味も好評で、皆さん大変喜んで召し上がっていました。来月も行事を企画しているので、お楽しみにしていてくださいね。





2Fたより

ゴールドメディア2階では10月11日にハロウィンイベントを開催しました。ホールをハロウィン仕様に飾り付け、それを背景にハロウィン仮装に扮した利用者さんの写真撮影も行われました。皆さんどの仮装にするのか笑顔で選ばれ、お互いに褒め合い楽しそうにされていました。

今後も皆さんに楽しんでもらえるような企画を用意していきます。

一日型

通所たより

1日型通所リハビリでは、10月15日に運動会を行いました。まず、職員による「新聞引き」を行いました。新聞紙をつなげて長くしたものを足で手繰り寄せる競技で、予選・決勝の2戦を行い、紅組の職員が勝ちました。次に、利用者さんにロープを使って衣装を送ってもらい、職員がその衣装を着てゴールする競技では、白組が勝ちました。最後に、職員による早飲みリレーでは、白組が勝ちました。利用者さんが楽しんで参加されていたので、良かったと思います。







ワンポイントケア

秋になり、気温が低い日も多くなってきています。寒くなってくると、足のむくみが起こりやすくなります。そこで今回は、むくみを予防するための運動を紹介します。

「かかと上げ運動」

椅子に座り、両足をそろえてかかとを上げ、上げきったところで少し止めてから戻します。20回行いましょう。

ふくらはぎの筋肉を使うことで血流が改善し、むくみの解消・予防になります。



早食いと肥満の関係
～食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」～

よく噛んで食べることは健康に良いと言い伝えられてきましたが、近年の疫学調査により、早食いの習慣がある人には肥満者が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は、肥満対策のひとつとして期待されています。その一方で、歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養摂取バランスの低下をきたします。食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は、健康と密接なつながりを持っています。



栄養食だより

10月行事食

10月に入り、吹く風が少し肌寒くなり、木々の紅葉が進んできましたね。

ゴールドメディアでは、2日に行楽御膳をお出ししました。鮭ご飯と梨が風味良く、利用者さんからは「鮭ご飯がおいしい」「梨を食べると秋を感じるね」などの感想が聞かれました。



ひまわりたより
2026年11月号
■発行／一般財団法人
脳神経疾患研究所
ゴールドメディア 広報委員会
郡山市八山田七丁目136
☎ 024(934)5530㈹
FAX 024(934)5536
■印刷／石井電算印刷株式会社
ホームページは
こちら▶