



今月の「元気」の素



【実態調査のご報告】

* おうちDE介護での楽しみは？

- ・創作活動が楽しみ（75%）・・・アイデアも良くて色々な物を作るので楽しみです♪
- ・屋外活動が楽しみ（75%）・・・特に園芸作業は楽しい、収穫物も楽しみです♪
- ・食事が美味しい（70%）皆で食べるのも楽しい♪
- ・頭の体操が良い（70%）・・・ためになる
- ・リハビリ（運動）が良い（70%）前のように出来るようになることが嬉しい♪

* あったら良いな♡こんなサービスを聞いてみました

- ・外出サービス（65%）映画やコンサート・買い物などに行ってみたい☆
- ・マッサージのサービス（60%）体が楽になる☆
- ・旅行サービス（45%）昔のように行きたい☆
- ・仕事（内職など）出来ることをやりたい（40%）

ご協力ありがとうございました

これからも皆さんが充実した時間を過ごせるように努めていきたいと思ひます（スタッフ一同）

今月の頭の体操

漢字間違え探し

枠内の漢字で間違っている漢字は何でしょう。

① 字 字 字 字
字 字 字 字
字 字 字 字
字 字 字 字
字 字 字 字

② 島 島 島 島
島 島 島 島
島 島 島 島
島 島 島 島
島 島 島 島

答え①：字 ②：島

Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通 信

2026 6月号



「サルコペニア」を知っていますか？



サルコペニアとは、サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。また、各種疾患の重症化や生存期間にもサルコペニアが影響するとされています。

サルコペニアの原因は、大きく2つに分けられます。

1. 一次的な要因(加齢によるもの)

年齢を重ねるにつれて、以下のような自然な変化が起こります。

- ・筋肉を作る力が自然と弱くなる
- ・筋肉の発達に関わるホルモン(成長ホルモンなど)が減少する
- ・筋肉を動かすための神経が減る

サルコペニアの(筋力低下)悪循環



2. 二次的な要因(生活習慣や病気)

日常生活や健康状態も大きく影響します。

- ・運動不足：身体を動かさないと、筋肉はどんどん衰えてしまいます。
- ・栄養不足：筋肉を作るもととなるたんぱく質などが足りないと、筋肉が減少します。
- ・ケガや病気：長期間の入院や病気で活動量が減ると、急激に筋肉が失われることがあります。



サルコペニアは、65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当すると考えられています。このサルコペニアの割合は、加齢に伴って増加する(65歳よりも75歳、85歳で増える)、女性よりも男性が高いなどの特徴がある。筋肉(筋力)は40歳頃からは少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を認めるようになります。サルコペニアの予防・改善には「食事」と「運動」を中心とした生活習慣の見直しが不可欠です。

サルコペニアの割合は、加齢に伴って増加する(65歳よりも75歳、85歳で増える)、女性よりも男性が高いなどの特徴がある。筋肉(筋力)は40歳頃からは少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を認めるようになります。サルコペニアの予防・改善には「食事」と「運動」を中心とした生活習慣の見直しが不可欠です。

・デイサービス
・訪問介護
・居宅介護支援

“Quality of ケア”

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・おうちDE介護

* 介護に関するご相談承ります
お気軽にお問い合わせください*

5月のテーマ / レクリエーション

- ☆☆趣味の時間
 - ・創作活動(竹串を用いた小物入れ)
 - ・園芸活動(夏野菜の準備)
- ☆☆心身の運動
 - ・ボール運動 ・スリッパ飛ばし
 - ・パタパタゲーム ・ちぎり絵パズル
- *コグニサイズで名前を覚えましょう*等々
- ♪見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
TEL.0465-20-7827
FAX.0465-20-7826
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>