



施設長だよ!

今年も師走を迎え、改めて私達が追い求めるケアハイツ芦原13の運営指針を記載いたします。

運営テーマ

- (1) 一人の物語を施設関係者全員の物語へ
- (2) 慈愛の心、尊厳ある入居者様第一主義
- (3) 究極のホスピタリティ研究

運営指針

- 1 物語がある ここにたどり着くまでの、それぞれのプロセスと想いの物語
- 2 平等がある 公正、公平、平等
- 3 信頼がある 入居者様、職員相互の互助関係に基づく信頼
- 4 貢献がある 誰か一人の貢献が、施設関係者全員への貢献となる
- 5 聴く力がある 入居者様の誰かが、発信するその声を広く聴く力
- 6 正直さがある 入居者様、第一主義に基づく正直さ
- 7 愛がある 入居者様へ、職員へ、施設へのいくつもの愛
- 8 熱がある 施設運営に人の体温やエネルギーを感じられる熱がある
- 9 夢がある 常に究極のホスピタリティの追及
- 10 覚悟がある ホスピタリティを追求し物語を伝え、広げる覚悟
- 11 思いやりがある 未来へ、想像をめぐらし具体的施策で、実現への思い
- 12 行動がある 決定し、実現し、新しい変化に対応する行動力
- 13 表明がある ゆつたりと時が流れ、和気あいあいの時を過ごす施設の表明



12月の行事予定

- ・そば打ち体験(9日)
- ・移動スーパー(3日、17日)
- ・パン販売会(12日、26日)
- ・リハビリ体操(日程未定)
- ・クリスマス会(19日)
- ・もちつき会(25日)



行事報告

《紅葉ドライブ》

11月26日

毎年恒例の紅葉ドライブに行ってきました。

場所は、石川県小松市にある「ゆのくにの森」という加賀伝統工芸村に行きました。紅葉は終わりごろでしたが、まだまだ楽しめました。今回は介護棟と一般棟の合同で8名の方に参加していただきました。体験もできるとの事で金箔体験をされる方、何人かで茶屋に入りゆつくりされる方、工芸品を見て回っていた方それぞれでした。帰りは、ゆつくりと紅葉を見ながらのドライブ。北潟湖に映る西日を見ながら帰り、とても癒されました。



《リハビリ体操》

11月27日

恒例となりました横垣クリニック主催の「リハビリ体操」フレイル予防を取り入れての教室ですが、回を重ねるにつれて参加人数も増えてきました。これから冬になり、部屋に閉じこもりぎみになると思いますが、体操を思い出し、少しでも健康な体づくりをしていきましょ

う。リハビリ体操は毎月行う予定です。どんどんご参加下さい。お待ちしております。



フレイル予防だより

過活動膀胱について

過活動膀胱とは？

過活動膀胱は「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」などの症状を示す病気です。最近の調査で、とても多くの方がこの病気で悩んでいることが分かりました。

- ① 急に尿意をもよおし、漏れそうでも我慢できない(尿意切迫感)

② トイレが近い(頻尿)、夜中に何度もトイレに起きる(夜間頻尿)

③ 急に尿をしたくなり、トイレまで我慢できずに漏れてしまうことがある(切迫性尿失禁)

過活動膀胱の原因は？



過活動膀胱には、脳と膀胱(尿道)を結ぶ神経のトラブルで起る「神経因性」のものと、それ以外の原因で起る「非神経因性」のものがあります。

① 神経因性過活動膀胱(神経のトラブルが原因)

脳卒中や脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの脳の障害、脊髄損傷や多発性硬化症などの脊髄の障害の後遺症により、脳と膀胱(尿道)の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きると、「膀胱に尿が溜まったよ」「まだ出してはいけないよ」「もう出していいよ」「膀胱を緩めるよ」「尿道を締めるよ」「尿道を締めるよ」といった信号のやりとりが正常に働かなくなります。その結果、膀胱に尿が少ししか溜まっていなくても尿を出そうとしたり、「締めろ」「緩める」の連携がうまく働かなかったりして、過活動膀胱の症状が出るのです。

② 非神経因性過活動膀胱(神経トラブルとは関係ない原因)

1 骨盤底筋のトラブル：女性の場合、加齢や出産によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり傷んだりすることがあります。そのため、排尿のメカニズムがうまく働かなくなり、過活動膀胱が起ります。

2 それ以外の原因：上記以外の何らかの原因で膀胱の神経が過敏に働いてしまう場合や、原因が特定できない場合もあります。いくつかの原因が複雑に絡み合っていると考えられています。この原因の特定できないものや加齢によるものが、実際には最も多く存在しています。

日常生活でできるトレーニング

① 膀胱訓練

尿意切迫感や尿漏れを気にするあまり、少ししか尿が溜まっていないのにトイレに行く癖がついてしまうと、膀胱が小さくなったり、過敏になったりして、尿をたくさん蓄えることができなくなることがあります。このため、ますます尿トラブルが悪化して

しまうのです。このような場合は、膀胱に尿を溜める訓練をして、膀胱の能力を元に戻すことで、症状を改善させることができます。

・トイレへ行くのを1回だけ我慢してみましよう。
・最初は5分くらい我慢し、1週間ほど続けます。
・尿意を感じるたびにではなく、1日のうちの時間や回数を決めて、少しずつ始めてもいいのです。

・10分、15分と、我慢する時間をだんだん延ばしていきます。

・最終的に2、3時間我慢できるようになれば、目標達成です。

ただし、膀胱訓練が有効でない場合もあります。膀胱訓練で効果が出るのは、過活動膀胱による尿意切迫感や頻尿の場合です。感染症や前立腺肥大症などの場合は症状を悪化させることもあります。きちんと診察を受け、自分の尿トラブルの原因を理解した上で、医師の指導に従って行うことが大切です。

② 骨盤底筋体操

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓

練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。過活動膀胱や腹圧性尿失禁に効果があります。

・尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2〜3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。

・次は、ゆっくりぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。「これを2〜3回くり返します。」

・引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。

③ 日常生活で気をつけること

・身体(特に下半身)を冷やさないようにしましょう。

・便秘に気をつけ、肥満があれば改善しましょう。

・ビールなどのアルコール、お茶やコーヒーなどのカフェイン類、刺激の強い食べ物を控えましょう。

・水分のとり過ぎに注意しましょう。なお、血管の病気のある方は、主治医とよく相談して水分のとり方を決めてください。

・適度な運動をしましょう。

・外出時などは、早めにトイレに行くようにしましょう。

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にお越しください。

脳活クイズ

今月は「〇×クイズ」を15問ご用意しました。ぜひ挑戦してみてください。

第1問 日本の国鳥は「キジ」である。○か×か？

第2問 日本の国花は「桜」と「菊」の2つである。○か×か？

第3問 日本で1番大きな湖は「霞ヶ浦」である。○か×か？

第4問 日本で1番長い川は「信濃川」である。○か×か？

第5問 世界最大の動物は「象」である。○か×か？

第6問 年齢を重ね目が老化して発症する症状を「遠視」と呼ぶ。○か×か？

第7問 キウリを巻いた巻き寿司を「鉄火巻き」と言う。○か×か？

第8問 枝豆は完熟すれば「大豆」になる。○か×か？

第9問 前年に収穫したお米を「古米」と呼ぶ。○か×か？

第10問 インスタントラーメンを初めて作ったのは日本である。○か×か？

第11問 からすみはサケの卵である。○か×か？

第12問 海のミルクと呼ばれるのは「鯛(タイ)」である。○か×か？

第13問 お寿司屋さんではお茶のことを「あがり」と言う。○か×か？

第14問 干支の「巳(み)」の次は「未(ひつじ)」である。○か×か？

第15問 3月3日は節分の日である。○か×か？



永い間そこへ寄る般はなかった

波止場はくちて波止場の要を

なくして久しかった

それでも男は休まなかった

夢がひとつづくずれても

とある朝黒点のような影を見た

男は力のかぎり

手をふりつづけた

林 秋穂

皆さまからの寄稿をお待ちしております。

ガーデニングブログ

冬が近づき、正面玄関のコキアも赤くてきれいでしたが、役目を終わり枯れてきてしまいました。種が落ち、また来年芽生えるまでお別れです。代わりに、冬の寒さにも強い花を植えてみました。またクリスマスも近づき、華やかになる予定です。楽しみにして下さい。



洗い、居室を出るときにはマスク着用をお願いします。自分を守る為です。

今月号の表紙は、紅葉ドライブで行ってきた「ゆのくにの森」です。片道40分程で行く事ができました。

新しい入居者の方も増え、普段話す機会がない方でも、違う環境で会話をすると、意外なところで共通点が見つかり、それがきっかけで親しくなれると思います。

行事などどんどんご参加頂き、仲間を増やして楽しいケアハイツライフを送って頂けるようにお手伝いさせていただきたいと思っております。

今年一年、大変お世話になりました。来年も宜しくお願い致します。

脳活クイズ答え

第1問 ○（選ばれた理由は、日本の固有

種、渡り鳥のように移動をしない、

童話などにも登場してなじみ深い、

雄の勇ましさ、雌の母性愛の強さな



どがあります)

第2問

○ (国花とは、国家を象徴する花、国民に愛される花のこと。菊は皇室の印象が強く国家を象徴する花として最適です。春になれば大勢の人が桜を楽しむことから、桜は国民に愛される花と言ってよいでしょう)

第3問

× (日本で最も大きな湖は滋賀県の「琵琶湖」です。2番目に大きいのが茨城県の霞ヶ浦ですが、琵琶湖は霞ヶ浦の約4倍もの大きさです)

第4問

○ (日本でもっとも長い川は「信濃川(しなのがわ)」で、367kmもの長さがあります)

第5問

× (世界最大の動物は「シロナガスクジラ」です。平均的な体長は25m程度で、最大級だと34mにもなりません)

第6問

× (年齢を重ねて目が老化することで発症するのは「老眼」です。近くが見にくくなる症状です。年齢を重ねれば誰でも起こる症状です。)

第7問

× (キュウリを巻いた巻き寿司は「かつぱ巻き」と言います。名前の由来は、「河童の好物がキュウリだから」「キュウリの切り口が河童のお皿のようだから」などがあります)

第8問

○ (枝豆は大豆が完熟する前に収穫したもので、柔らかく緑色なのが特徴です。完熟するまで待てばサヤにある豆は硬くなって大豆になりません)

第9問

○ (前年に収穫したお米、または収穫してから1年以上経過したお米のことを「古米(こまい・ふるごめ)」と言います)

第10問

○ (インスタントラーメンは、1958年に日清食品の創業者である安藤百福が発明しました。また、日清食品は1971年にはカップヌードルも発明しています)

第11問

× (からすみは、ボラなどの卵巣を塩漬けにして、塩抜きした後、天日干しで乾燥させて作ります。名前

は唐(中国)の墨に形が似てたことから唐墨(からすみ)となりました)

第12問

× (海のミルクと呼ばれているのは、タイではなく「牡蠣(かき)」です。マガキは、身が白いのが特徴です。また、タンパク質やビタミン、ミネラルなど栄養が多く含有しています。)

第13問

○ (お寿司屋さんでは、お茶を「あがり」と言います。この言葉は、江戸時代の花柳界からきているという説があります)

第14問

× (十二支の「巳(み)」の次は「午(うま)」です。昔はこの十二支を使って、2時間刻みで時間を表していました)

第15問

× (3月3日は、女子の健やかな成長を願うひな祭りの日です)



皆さまどうでしたか? 来月もお楽しみに…