



かわら版

ハイツの森

令和8年2月号

vol. 405

施設長だより

背筋を伸ばそう

94歳男性、入居者がおられます。昨年は体調が優れず入退院されました。

その方の背すじは、いつもピーンとまっすぐです。背すじは身体の大黒柱。

その柱こそ、生命の大動脈であり、早期の退院や物事の考え方、見方がぶれないのも、背すじのせいだと確信しています。

私は、その方の白寿（99歳）や百寿（100歳）をともにお祝いすることを、今から楽しみにしています。

昔の人は「目に心が現れ、声にその時の気分が現れ、背中を見れば年が解ると」言いました。


ケアハイツの今年の運営テーマは、フレイル予防で「健康寿命を伸ばそう」です。リハビリテーションでは、理学療法士指導のもと新たな各種機器を取入れ、皆さまの

健康維持や向上に注力しています。

「目に心、声に気分、背中に歳」と言い聞かせ、職員共々皆さま、百寿を目指しましょう。

事務所だより

2月の行事予定




・節分会（3日）

・移動スーパー（2日、16日）

・パン販売会（11日、26日）

・リハビリ体操（日程未定）

・おんがく倶楽部（日程未定）



行事報告

《新年会》 1月14日(水)

今年初の行事「新年会」を行いました。

今年の新年会は、クリスマス会でお越しいただいたボランティアの方に今回もお越し頂き、歌謡ショーが盛大に行われました。

入居者の方も熱唱され、ホールは盛り上がりました。皆さん懐かしの曲に口ずさむ方も多くみられました。

歌謡ショーの後は、白玉ぜんざいを振るまいました。ロビーは入居者のみなさまでいっぱいになり、たくさんの方に召し上がって頂きました。みなさん笑顔で談話されていて、素敵な年の始まりになりました。



《おながく倶楽部》 1月26日(月)

約4か月ぶりに「おながく倶楽部」を開催いたしました。

たくさんの方にお集まり頂き、久々にみなさんの素敵な歌声を聞けました♪

職員もみなさまと楽しい時間を過ごせ、とても素敵なひとときとなりました。

次回も楽しみですね♪



フレイル予防だより

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

骨粗鬆症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から寝たきり状態になる人は少なくありません。

骨粗鬆症の原因

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があります。これを骨代謝と言います。ところが骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老

化して骨を作るためのホルモンが不足してくると、骨を作る量より壊す量の方が多くなります。こうして骨からカルシウムが徐々に減り、骨がスカスカになっていきます。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるためなかなか病気であると気づきません。したがって、気づいた時には症状がかなり進行していたということも少なくありません。骨粗鬆症によりもろくなった骨は、体の重みが加わるだけで潰れてしまうことがあり、これを圧迫骨折といいます。圧迫骨折が起こると背骨が丸くなったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。

どんな人がかかりやすい？

年を重ねることにより、どんな人でも骨の量は減ってきます。しかし、みんなが同じように減っていくわけではありません。減りやすい体質

や、生活の仕方が関係しており、個人差があります。特に女性はもともと骨が細いうえに、閉経によつて骨を作るものになる女性ホルモンの分泌が減少するため骨粗鬆症になりやすいといわれています。このほか、以下のような骨粗鬆症の危険因子があります。

(1) 遺伝に関係するもの(閉経の時期、痩せ型、家族歴)

(2) 生活の仕方に関係するもの(偏食、運動不足、アルコール・コーヒーの多飲、日光照射不足)

(3) 病気に関係するもの(腎切除、腎不全、糖尿病、甲状腺機能亢進症、高カルシウム尿症、ステロイド剤投与、原発性副甲状腺機能亢進症)

予防くいつまでも骨を丈夫に保つために、

①食事

骨に欠かせない栄養といえば、やはりカルシウム。1日に800mgをとれるように工夫しましょう。

しかし、カルシウムだけを摂取していれば骨粗鬆症を予防できるわけではなく、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDや、骨を丈夫に保つ働きがあるビタミンKなども取り入れたバランスの良い食事を心がけることが大切です。

②運動

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには体重をかけることが大切です。日常生活のなかで階段の上り下りや散歩を取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。以下に自宅でできる簡単な運動をご紹介します。

・骨を強くする体操

片足立ち(1分間)

壁やテーブルにつかまりながらもよいです。

・背筋を伸ばす運動

① 壁から20〜30cm離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけだけ上の方に伸ばします。



② 頭の後ろで手を組み、両肘をできるだけ後ろの方に引き胸を開きます。



・転倒を防ぐ運動

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ



① 壁に手をつき、体を支える
② 前の足の膝を曲げて、後ろ足のふくらはぎを伸ばす(かかととは床から離さない)

③ かかととは床につける
④ 後ろ足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばす(かかととは床から離さない)

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

今月も「スリーヒントクイズ」を10問ご用意しました。3つのヒントから連想するものはなんでしょうか。ぜひ挑戦してください。

第1問 ① 和食にかかせない ② 黒い液体

③ 大豆が原料

第2問 ① 分厚い本 ② 動物や植物・鉱石など

③ 絵や写真がたくさん

第3問 ① ヒロヒロ ② 日本の象徴 ③ お花見

第4問 ① 給食 ② そのままでも料理でも

③ 白い

第5問 ① 自然が相手 ② 板が必要なスポーツ

③ 大きな波

第6問 ① みかんがよく似合う ② なかなか

出られない ③ 寒い冬に重宝

第7問 ① 料理に欠かせない道具 ② 火に強い

③ 焼いたり炒めたり

第8問 ① 寒い日に重宝 ② モコモコ

③ 首に巻く

第9問 ① 1年に1回 ② 自分の数字が増える ③ おめでたい日

第10問 ① 大きな生き物 ② 絶滅してしまった ③ 福井県で化石がたくさん見つかる

寄稿

私の見た初夢

林 秋穂

雲ひとつない厳冬の夕べに夜空を見上げるとあの有名な三ツ星が巨大な空をこがすように現れた。そしてくつきりと浮かぶさそり座そして北には決して働かぬ真夜の北極星それらの北極星が織りなす星々が織りなす。カナカナと織りなす。星のきょうえん。私はいくら見つめても見飽きることもない星座を発見したのだった。そしてさらに目をこらしている。カナカナと織りなす。バツバがきつねの鳴き声を真似て三日月をかすめて飛んでいった。きつねのようにカナカナと・・・

★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

編集後記

雪真っ只中ですが、ケアハイツのバラのスペシヤリストによりますと今はバラの剪定時期なんだとか。知りませんでした……。すでに剪定されておりました。バラのスペシヤリストさすです。5月頃には見頃を迎えるそうです。今年もバラの開花が楽しみです！



今月号もご覧頂きありがとうございます。

降雪のニュースが増えてきました。先日嶺南地方で記録的大雪の報道がされていました。数年前の豪雪を思い出しました。雪は見る分には風情がありますが、生活となると全く嬉しいものではないですね。皆さん雪のお出かけの際には雪道でも滑らないクツを履いて転倒には十分お気をつけください。また、インフルエンザも流行る季節ですので、手洗い・うがいで感染予防していきましょう。

今月号の表紙は、越前町の越前岬の水仙畑です。水仙を見たいと声を頂いたのですが距離の問題と雪の問題がありますので、暖かくなったら近場でどこかドライブに行く計画を立てて行こうと思います。

寒さに負けず、冬を乗り越えていきましょう。鬼は外！福は内！



脳活クイズ答え

第1問 醤油

第2問 凶鑑

第3問 桜

第4問 牛乳

第5問 サーフィン

第6問 こたつ

第7問 フライパン

第8問 マフラー

第9問 誕生日

第10問 恐竜

皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに…

