

かわら版

ハイツの森

令和8年3月号
vol. 406



施設長だよ!

老化は身体の自然な経年変化であり、誰にでも訪れます。しかし老い方は人によりさまざまで、老い方を介護現場の観点から介護職やリハビリスタッフ共々研究しています。どうしたら自分らしく老いるのか。

また、老いるとどうなる？

そもそも老いってなんだろう？

老いは、誰が決める？

改めて調べると長寿を祝う節目の年齢として次の名称があります。

傘寿 80歳「傘」の字が80に見えることから

名付けられた

米寿 88歳「米」の字が88に見えることから

名付けられた

卒寿 90歳「卒」の字が90に見えることから

名付けられた

白寿 99歳「白」の字が99に見えることから

名付けられた

紀寿 100歳 100年 Ⅱ 一世紀を表す紀から

名付けられた

百一賀 101歳以上は百一賀、

102歳は百二賀、103歳は百三賀となる

茶寿 108歳「茶」の字をくずすと、二十と八、十、八に分かれるので名付けられた。

さあ皆さまも茶寿を目指し、フレイル予防で、品格のある衰え(衰え、弱くなることを受け止める品格)を身につけましょう。

事務所だよ!

3月の行事予定

・桃の節句会(3日)

・移動スーパー(2日、16日・30日)

・パン販売会(11日、25日)

・リハビリ体操(日程未定)



行事報告

《節分会》 2月3日(火)

毎年恒例の行事「節分会」を行いました。

今年の鬼は誰だろう?と期待してくれただけではないでしょうか?誰か分かりましたか?今年の豆まきは、新聞紙で作ったポール(新聞豆)で豆まきをしました。鬼が逃げて行った後は、鬼に扮していたリハビリの先生と一緒に体操を行いました。その後2チームに分かれて玉入れゲームで対決しました。盛り上がりました。運動した後は、美味しい甘酒を堪能して、至福のふと時を過ごしてもらいました。



次は3月3日の桃の節句会をお楽しみに音楽に合わせてリハビリ体操をしましょう

フレイル予防だより

「かくれ脱水に注意」

3月になると、日差しが少しずつ明るくなり、外の空気にも春の気配が漂い始めます。冬のあいだ縮こまっていた体が、ゆっくりと伸びをしなくなるような季節です。

この時期は、気温の変化が大きく、体調を崩しやすいとも言われます。朝晩はまだ冷え込むため、体が寒暖差についていけず、疲れを感じやすくなる方も多いようです。

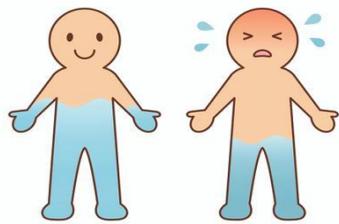
そんなときこそ、毎日の小さな習慣が大切になります。軽い体操で体を温めたり、こまめな水分補給を心がけたり、無理のない範囲で体を動かすことで、春のリズムに体がなじみやすくなります。

さて、今しがた水分補給について申し上げましたが、この時期に意外と忘れがちなのが「水分補給」です。

「そんなに汗もかかないし、のども渴かないから大丈夫」と思われる方も多いのですが、実は高齢になると、のどの渇きを感じにくくなると

言われています。そのため、気づかないうちに体の中の水分が不足してしまうことがあります。

脱水症は進行するまで症



状がほとんどないのが特徴です。本人や周囲が気付かないため有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼ばれています。春の脱水のリスクとしては、気温の変動が大きいことから、体の準備ができていないことによる体温調節機能の異常が挙げられます。

脱水症になると、次のような状態になることがあります。

- ・ 口、唇、舌が乾いている
- ・ わきの下や皮膚が乾いている
- ・ 皮膚をつまんで元に戻るのに3秒以上かかる
- ・ 爪を押して離れたときに、白色からピンク色に回復するのに3秒以上かかる

・ 外気で冷えていない場合でも、手先や足先が冷たい

・ 倦怠感、だるさ、横になりがち

・ トイレの回数が減る

水分が足りなくなると、ふらつきや疲れやすさ、便秘などにつながることもあります。逆に、こまめに水分をとることで、血液の流れがよくなり、体温調節もしやすくなります。

お茶やお水、白湯など、飲みやすいものを少しずつで構いません。食事のときや休憩の合間に、ひと口ふた口を意識するだけでも、体はしっかりと応えてくれます。



春の訪れとともに、体も心も軽やかに過ごせるよう、毎日の小さな水分補給を大切にしていきたいですね。

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「春分の日」〇×クイズを10問ご用意しました。正しいと思う方を選びましょう！ぜひ挑戦してください。

第1問 春分の日は、元々は皇室で行われていた行事である。〇か×か？

第2問 春分の日という名称の祝日は、明治時代に作られた。〇か×か？

第3問 春分の日は法律で「春の訪れを祝う日」とであると定められている。〇か×か？

第4問 春分の日は、毎年3月20日とは限らない。〇か×か？

第5問 春のお彼岸は、春分の日が真ん中に来るようになっていて、〇か×か？

第6問 春分の日は昼と夜の長さが、全く同じである。〇か×か？

第7問 春のお彼岸に作るお菓子といえば「ぼたもち」である。〇か×か？

ガーデニングダブログ

あわらし主催のグリーンコンテストに応募しました。中庭にゴーヤカーテンがあったのを思い出して下さい。昨年は2回目でしたが、皆様のご協力で立派に成長しました。おかげさまで「**最優秀賞**」を頂くことができましたのでご報告させていただきます。



また今年も参加したいと考えていますので、皆様のご協力をお願い致します。

一人の入居者の想い

一住人 M

立派な施設に入居させて頂き、感謝しています。職員の皆さんは、終始笑顔でとても親切。有難いことです。

ただ物価高などで、この種の施設はどこも経営が苦しいように聴いています。

ここは設備が整っているだけに維持管理費。償却費等もかさみ大変だろうと想像しています。一方で全国的に少子高齢社会がすすみ、高齢者施設が不足し、空き待ちの人が多くなっているとも聴いています。

そんな中で、そうした方々の需要に応えるためにも先を見通して、更に頑張って欲しいと願っています。

時代は移り変わって行きますし、どんな施設、組織の運営でもこれまでの視点を変えて検討すると、時代に合わない、合理的ではないとか節約できる点が少なからず浮かんで来るもので、コストの低減は可能です。

全国的にニーズは高いわけですから、広報の在り方も工夫して、この施設の長所をアピールすることも、将来に備えた対策になるものと思えます。

M様、適切なるご指摘、誠にありがとうございます。ご意見を。

当ケアハイツは、敷地面積約3,800坪強の中に、自立の方を対象とする一般棟と特定施設(要支援1〜要介護5まで入居可能)そして横垣クリニックを併設する大型施設です。大型であるだけに、施設維持費もかさみます。そんな中、フレイル予防で入居者の皆さまの「健康寿命を伸ばす」を最大のテーマとして運営に取り組んでおります。ご指摘いただいた、視点を変えた運営、コスト削減や施設の長所をアピールする広報の在り方など、工夫し入居者の皆さまがより穏やかに、そして楽しく過ごされる施設運営を今後も目指して参ります。

今後もお気付きの点など、何なりとお申し付け下さい。職員一同、より一層の精進をお約束いたします。

施設長

第1問 ○元々は「皇霊祭」という皇居の大祭。

第2問 ×1948年(昭和23年)に公布・施行された「国民の祝日に関する法律」によつて制定された。

第3問 ×「国民の祝日に関する法律」では、春分の日の趣旨は「自然をたえ、生物をいつくしむ」と書かれている。

第4問 ○3月20日の年もあれば、3月21日の年もある。

第5問 ○春分の日を中心として前後3日間、つまり計7日間が春のお彼岸。

第6問 ×昼と夜の長さが等しくなると言われているが、厳密には違う。

第7問 ○「おはぎ」と「ぼたもち」は実は全く同じもの。作る季節によつて呼び名が違うだけで、春は牡丹の花が咲く時期であるため「ぼたもち」。

皆さまどうでしたか?来月もお楽しみに…♪