



施設長だより

私はこれまで30年にわたり、介護施設の業務に携わってまいりました。寿命が100歳を超える今、多数の入居者の方々と係る中で、認知症やうつ病の気配を感じるサインを見逃さないよう職員に注意を呼び掛けています。

「最近、やる気が起きない」「食欲がなくなつた」「早朝に起きてしまう」といった症状を訴えられる方には、専門医である精神科の受診を促しています。受診され、うつ病の軽いお薬を飲まれた後、食欲が戻り、夜はぐっすり眠れ、物忘れが減つた方々もおられます。

入居者皆様方の日々の変化を記録に纏めることも職務の一つです。高齢期を迎えるとは必ず老います。老いを迎える中で、人の想いは「向き合う時期」「受け入れる時期」の2つに分かれ、自然に誰かの手を借りることも多くなつてきます。

老いの受け止め方は人それぞれですし、正解などありません。高齢となり、老いた自分に失

望したり、老いを嫌悪したりする必要はありません。むしろ、大病や事故に遭うこともなく天寿をまっとうしているからこそ、老いと直面していると思われべきです。

「向き合う時期」に、ありのままの自分の老いを受け入れる時期とお考えになり、気持ちにゆとりを持たれば、受け入れる時期へと繋がりが、周りの皆さまと楽しい日々を過ごされたと確信しています。

事務所だより

5月の行事予定

- ・母の日(10日)
- ・一般棟運営懇談会(12日)
- ・移動スーパ―(4日、18日)
- ・パン販売会(27日)
- ・リハビリ体操(日程未定)

行事報告

《館内お花見会》 4月7日(火)

今年の桜の開花は例年と比べて、早く散らないかとても心配でした。当日、なんとか桜の方はもちましたが、あいにくの天気です。室内でのお花見になってしまいました。リハビリ体操をした後に、桜餅・お団子を食べながらのカラオケ大会をしました。花より団子といったところでしょうか。



《お花見ドライブ》 4月8日(水)

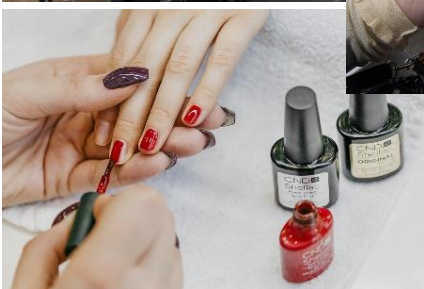
次の日は、お花見ドライブに行ってきました。今年も、近場であわら市にある「あらた坂」に行ってきました。競技かるたを題材にした人気漫画に登場するシーンのモデルになったと言われている桜並木です。時期は過ぎていたからか、他の花見客はいなく、じっくり花見を満喫できました。花見を楽しんだ後は、よこ山の海鮮ランチを食べ、きららの丘で買い物をして、あわらを満喫してきました。ソフトクリームも美味しかったですよ。

久しぶりの外出ランチで、参加された方々からは、楽しかったとの声をいただきました。今回参加出来なかった皆さま、来年はぜひ一緒に行きましょう。



《ビューティーフェスティバル》 4月15日

今回、初めての企画で、アロママッサージ・ネイル&メイク・カラーセラピーを女性限定で行いました。とても好評をいただきました。久しぶりのネイルや化粧品に昔を思い出し、恥ずかしいといいながら、カメラを向けるといい笑顔を見せてくれました。ボランティアで来て下さったこともあり、物足りなさを感じた方もおられたかもしれませんが、次回はより多くの施術者の方をお招きし、心ゆくまでお楽しみ頂きたいと思えます。



フレイル予防だより

糖尿病について

糖尿病とは？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が異常に高くなる病気です。健康な人なら、食事から摂取したブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによってエネルギーとして利用されます。しかし、糖尿病になるとこのインスリンの働きが悪くなったり、量が少なくなったりして、ブドウ糖をうまく利用できなくなります。その結果、血液の中にブドウ糖がたまり、血糖値が高い状態（高血糖）が続いてしまうのです。また、初期の糖尿病には、ほとんど自覚症状がありません。この「症状がないから大丈夫」という油断が最も危険です。血糖値が高い状態が続くと、血管がダメージを受けて動脈硬化がどんどん進んでしまいます。動脈硬化が進むと、心臓の血管が詰まって心筋梗塞を起こしたり、脳の血管が詰まったり破れたりして脳卒中を引き起こすリスクが高まりま

す。これらの病気は、命を落とす危険があるだけでなく、麻痺などの重い後遺症が残ることも少なくありません。

糖尿病が引き起こす三大合併症

糖尿病は「三大合併症」と呼ばれる3つの怖い病気を引き起こすことでも知られています。これらの合併症は、血糖値が高い状態を放置することで徐々に進行し、ある日突然深刻な症状となつて現れることがあります。

①糖尿病神経障害・・・手足のしびれや痛み、感覚の麻痺などが起こります。

②糖尿病網膜症・・・目の奥の血管が傷つき、視力の低下や最悪の場合は失明につながることもあります。

③糖尿病腎症・・・腎臓の働きが悪くなり、人工透析が必要になることもあります。

糖尿病を改善するための運動

糖尿病の治療には、運動療法・食事療法・薬物療法の3本柱があります。運動療法により血

糖コントロール・インスリン抵抗性・脂質代謝の改善が得られ、糖尿病を改善します。運動療法の目標として、運動の頻度は週に3回以上、運動強度は中等度（ややきつい）の全身を使った有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動）、運動持続時間は20分以上行うことが一般的に勧められています。糖尿病患者の糖代謝の改善は運動後12〜72時間持続することから、血糖値を低下改善させるため、運動を実施しない日を2日間以上続かないように行う必要があります。

歩行では、1回15〜30分間、1日2回。日常生活での歩行と合わせると、歩行での運動療法は1日1万歩程度が目安です。運動を実施するタイミングは、生活の中で実施可能な時間であればいつ行っても問題ありませんが、特に食後1時間後に行うと食後の高血糖状態が改善されます。

運動を実施する上での注意点としては、血糖がコントロールされていない1型糖尿病患者、空腹時血糖250mg/dL以上または尿ケトン体陽性者では、運動中に高血糖になることがありますの

で注意しましょう。また逆に、インスリンや経口血糖降下薬で治療を行っている方の場合は低血糖になりやすいため、運動量の多い場合には補食をとる、あるいは運動前後のインスリン量を減らすなどの注意が必要です。



不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にご相談ください。

《リハビリ体操》 4月28日(火)

毎回恒例のリハビリ体操を行いました。毎回満員御礼で、とても好評です。ぜひ、次回も参加お願いします。



脳活クイズ

毎年5月10日から5月16日は愛鳥週間です。そこで今月は「鳥にまつわる〇×クイズ」を10問ご用意しました。ぜひ挑戦してください。

第1問 鶏はオスもメスも「コケコッコ」と鳴く。○か×か？

第2問 アヒルは片目を開けたまま寝ることができる。○か×か？

第3問 ペリカンは人間を食べようとすることがある。○か×か？

第4問 フクロウの首は360度回る。○か×か？

第5問 フラミンゴが赤いのは、エサの色素が原因である。○か×か？

第6問 ブラジルに生息する鳥、オニオオハシは「アマゾンの宝石」と呼ばれている。○か×か？

第7問 クジャクの派手な羽は抜けると二度と生え変わらない。○か×か？

第8問 ハヤブサは世界一飛ぶのが速い鳥である。○か×か？

第9問 アホウドリは実は非常に賢い鳥である。○か×か？

第10問 鳥は汗をかかない。○か×か？

ガーデニングブログ

正面玄関の横のばらのフェンスが完成しました。後は、バラが花を咲かせて素敵にバラ園になる予定です。楽しみです。

正面玄関や中庭の花も綺麗に咲いています。散歩の際には、目を向けて下さい。



ある職員からの提供の写真のひとつ「コマ」です。岐阜県関市にある、通称「王ネの池」の訪れた時の写真です。澄んだ水の中を優雅に泳ぐ鯉と、水面に広がる水蓮がとても美しく、まるで絵画のような風景に心が癒されそうです。自然の美しさにふれた、大切なひとときでした。



皆様の思い出の写真や、おすすめの観光スポット、お話しだけでもいいので教えて下さい。今後掲載したいと思います。

今月号もありがとうございます。

5月12日に、一般棟運営懇談会を行います。

ぜひご参加いただいで、皆様との意見の交流の場になればと思います。

今月号の表紙は、2号館の5階の廊下からの風景です。高い所に、藤の花がとても綺麗に咲いていました。いつも館内を散歩されている方から情報を頂いて、さっそく撮影に走りました。

今後も、気づいた事があれば、教えて下さい。

脳活クイズ答え

第1問 × 「コケコッコ」
と鳴くのは、オスの鶏のみです。オスの鶏は、縄張りを主張するためにあのような声を挙げています。

第2問 ○ アヒルは片目を開けて、半分起

きて半分寝た状態で睡眠をとることができます。

第3問 ○ ペリカンは、意外にも獰猛な生き物です。

第4問 × フクロウは首の可動域が広い鳥であり左右共に270度回ります。

第5問 ○ フラミンゴは、エビなどの甲殻類やケイ藻類を食べています。これらには赤い色素が含まれるため体色に影響を与えています。

第6問 ○ オニオオハシは、大きくなくばしを持つのが特徴です。

第7問 × クジャクの派手な羽は「飾り羽根」と呼ばれるものです。

第8問 ○ 世界一飛ぶのが速い鳥です。急降下時には時速300km以上にもなります。

第9問 × 人間への警戒心が非常に薄い上に動きが遅く、簡単に捕まってしまう。

第10問 ○ 鳥類には汗腺がないため、汗をかきません。呼吸内で蒸発する水分の気化熱によって体温を下げています。

皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに…♪