

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・安孫子
松本・平・岡

しだれ柳に釈迦の後光

楽しかった敬老会

9月4日、敬老会が行われました。今回は、ボランティアの「玉すだれ同好会」の方々に来ていただきました。



手拍子にのってリズムよく♪

曲や踊りに合わせて次々に変化させるすだれの演技に、皆さん見入っておられました。

東京音頭やソーラン節など、知っている曲では、歌いながら手拍子し、皆さん楽しまれました。

かわいやりんご

折り紙の作品

北の大地から紅葉の便りが届きました。ここ姉ヶ崎ケアセンターも実りの秋を迎え、折り紙の林檎がたわわに実りました。丸かじりしたいような赤い林檎は折り紙で、葉は包装紙と折り紙を手でちぎって作りました。

林檎の木に葉をつけながら、利用者様は「葉っぱがついたら林檎

ト、センター方式を採用しています。この考えは、病気を治すという考えではなく、生活の中で、その人が生きていく方法として考えることです。

私の物忘れ外来〜前編〜

この事は、グループホームが認知症介護のヒット商品として成果をあげている事でも理解できます。よく講演会などで、図表を示して



真っ赤なかわいいりんごがたくさん(*^_^*)

が活きてきたね。早く飾りたいなあ」と言われ、出来上がった作品は、さつそく5階にかけられました。

林檎の木の下には野菊が咲いて、秋を表現できた作品になりました。

辺縁症状(問題行動)が中核症状(物忘れ)から出てくるという単純な表現を見ることがありますが、辺縁症状はその人が置かれている状態から起きてくることを付加説明していただきたいと考えます。

脳の中のアミロイドの量が多いから辺縁症状が起こるのではなく、その人が置かれている状態が辺縁症状を生んでいるのです。《次月に続く》

姉崎病院 院長 岡 賢了

職員のひとり言

看護師 T・A

「私のターニングポイント」
ターニングポイントなんて、何かちよつとしゃれた言葉のようだな。思い返してみると市原看護専門学校(今は名前が違うようですが)の4期生として入学、2年後に准看護師になり5年後には王子様が現れゴールイン。新婚生活は、あれ？3人でのスタートでした。毎日が楽しいやら大変やらで、新婚を味わっている暇なんてありませんでした。それから月日が経つのは早いもので、結婚退職した時は看護師に復帰するなんて思ってもいませんでしたが、今はなぜか夜勤までしているのだから結構好きなのかも？

このセンターにお世話になる前は長期療養型の病院でしたから、認知症について多少は理解していたつもりでしたが、働いてみると本当に大変で5階の夜勤が終わって家に帰る頃は頭痛がしていました。でも、毎日接しているうちに少しずつタイムスケジュールにも慣れていき、その日の状態がどうなのか観察ができるようになりました。利用者の皆さんを、自分の母、父と思ひ、これからも看護師を続けていこうと思っています。

デイケア ルームより



9月に入ると雨の日が続き、一気に秋がやって来ました。日内の気温の変化が大きいので、体調管理には気をつけたいこの頃です。

さて9月の作品は、紙粘土を使った花瓶や小物入れでした。リボンや巻く方、絵の具で模様を描く方、それぞれ個性豊かな作品が出来上がりました。



何を入れようかしら、考えながら作りました。

圧迫骨折を防ごうPart1 ~予防体操~

寒くて思うように体が動かなくなるこれからの時季、増えるのは体重だけでなく「骨折」です。中でも特に多いのが、背骨の圧迫骨折です。圧迫骨折とは、背骨が押しつぶされるように変形してしまう骨折で、最近では「骨粗鬆症性椎体骨折」とも言われます。70代の女性のおよそ3人に1人は折れていると言われ、そのうち痛みを感じない人が3分の2だそうです。でも放っておくと、痛みや足のしびれなどで寝たきりになる可能性もあります。

背骨の圧迫骨折は骨粗鬆症の方に多く、閉経を迎えた女性、ダイエットをしている方、糖尿病の方がなりやすいと言われています。また、骨量等の減少は見られないのに骨がもろくなる原因に「高血糖」「動脈硬化」があることも分かっています。

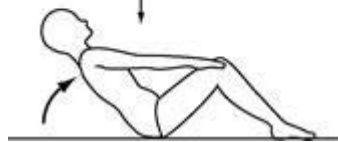
- ・身長が2cm以上低くなった
- ・背中や腰のまわりに重いような違和感がある
- ・最近背中が丸くなった気がする

など症状のある方は、要注意。かかとと背中を壁につけて後頭部が壁につくかどうかチェックしてみてください。つかなければ圧迫骨折の疑いがあります。不安な場合は受診してみてください。

圧迫骨折の予防体操としては散歩やウォーキングなど、日光を浴びながら全身の筋力を鍛えるのがおすすめです。でも気温や天気などから、なかなか実行できないものです。そこで今月は、室内で寝たまま出来る体操をご紹介します。ぜひやってみてください。

来月は骨折を予防する食生活について特集します。

①腹筋で上半身を起こす



②膝を引きよせお尻を浮かす



③膝を組んで下半身だけひねる



参考サイト:

- ・全日本民主医療機関連合会
- ・NHK ゆうどき 生活向上委員会



10月の予定

16日(木)

10時30分〜みのり幼稚園来所
13時30分〜運動会・誕生会
5階、デイルームにて



編集後記
快適な気候となり、身体も心もリラックスできる秋を迎えました。食と運動の秋と言いますが、毎日の生活の中で、規則正しい食生活や適度な運動など、皆様の生活習慣を見直してみませんか？
(介護主任 H)



事務員 T・K

9月からお仲間に入れていただきましたケアセンター事務のT・Kです。何でも積極的に取り組んでいけたらと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

新就任の職員紹介

