

ケアセンターのと自慢大会

～3月の誕生会～

3月の誕生会ではカラオケ大会で盛り上がりました。皆様、歌はお好きなようで、一緒に歌ったり手拍子しながら楽しんでおられました。また、ひな祭りにちなんで甘酒を飲んでいただきました。「酔っ払っちゃうわ」などと冗談も出て、こちらも喜んでいただけただけでした。



認知症の予防

昨日行われた、次男のリウマチの講演会に出席しました。リウマチは2年前から発症の予知が血液検査で出来る事を聞きました。

認知症は40歳位から発症して気付いた時にはかなり進行して社会生活が困難になっています。

早い時期に見つけ出す方法、今、世界的にも話し合いが行われ

ケアセンターの桜満開

今年も

桜前線が北上を開始し、千葉県でも桜が開花を迎えました。



ケアセンターでは日本の昔話「花さかじいさん」を元に作品を仕上げ、一足早くに桜が満開となっています。ソメイヨシノや八重桜など、昔から日本を代表する花と言え桜というイメージが強く、入学や卒業、就職と言った人生の節目の時期を彩る花としても存在感を示しています。利用者の皆様も、

ています。その中でも、たくさん文献に基づいて、数十名の専門医が187の兆候から12個の兆候を抽出してOLD【Observation List Dementia】をあげ、長谷川式のような面接様式を取らずに、家族や知人でも、この項目の4項目以上があれば認知症として、専門医の診察を受け治療を始める事を推奨しています。

《姉崎病院 院長 岡賢了》

初期認知症徴候観察リスト(OLD)の項目

①いつも日にちを忘れている	記憶 忘れっぽさ
②少し前のことをしばしば忘れる	
③最近聞いた話を繰り返すことができない	
④同じことを言うことがしばしばある	語彙・会話内容の 繰り返し
⑤いつも同じ話を繰り返す	
⑥特定の単語や言葉がでてこないことがしばしばある	会話の組み立て 能力と文脈理解
⑦話の脈絡をすぐに失う	
⑧質問を理解していないことが答えからわかる	
⑨会話を理解することがかなり困難	
⑩時間の観念がない	見当識障害 作話 依存など
⑪話のつじつまを合わせようとする	
⑫家族に依存する様子がある(本人に質問すると家族の方を向くなど)	

お子様やお孫様をお祝いした思い出をそれぞれお持ちのようでした。満開の花はすぐに散ってしましますが、大切な思い出は忘れることなく胸にしまっておいていただきたいと思っています。

職員ひとり言

「私のつぶやき」

リハ助手 I・M

私の一日は四時の目覚まし時計の音で始まります。コップ一杯のお湯を飲み、早々に完全武装の身支度をして、今はまだ真つ暗な寒い朝の外に出ています。冷やっとシャキーンと身が引き締まる思いです。朝の星や月、工場の明かりはともきれいです。友達とたわいもないおしゃべりをしながら一時間のウォーキングを楽しみます。

毎日暑くても寒くても雨が降らなければ歩きます。この楽しみを一緒に出来る友達がいてくれて幸せです。姉崎神社では春を告げる鶯が素敵な声で迎えてくれます。

ここでは毎日家族の健康と幸せを願ってお参りしてきます。帰る頃にはうっすらと明るくなりたくさんの花が咲いているのに気が付きます。真つ白なモクレンやこぶしスイセン沈丁花のいい香り、とても春を感じます。もう少しすると日の出です。真つ赤な太陽が上がってきます。強いエネルギーを感じます。朝から盛り沢山でとっても贅沢な気分です。早起きは三文の得と言いますが、ちよつとだけ得しています。

昨年の二月より、母がお世話になっております。職員の皆様には大変お世話おかけしております。職員の中には、今日はおつても顔色がいいわよ、尿もよく出ていますよなど、細やかな状況を教えてくださる方もいます。とてもありがたいです。この場をお借りして、職員の皆様にお礼を申し上げます。



だいぶ暖かくなってきました。花粉症の方は大変な時季ですが、ダイエット利用者様は、皆様元気に参加されています。

そんな皆様に毎月作っていただいているカレンダー。影をつけたり、季節に合った色遣いをしてみたり、他の仲間の作品に刺激されながら思い思いのカレンダーが出来上がりまします。そんな思いのこもったカレンダーはご自宅に彩りを添えていることだろうと、スタッフは想像を膨らませていきます。



春野菜でデトックス

「春には苦みを盛れ」ということわざをご存じでしょうか。春の山菜の苦みには、冬の間縮こまっていた身体に刺激を与えて、体を目覚めさせ、活動的にしてくれる作用があります。腎臓の『ろ過機能』をあげ、体内の余分な水分や熱分、そして老廃物を排出するデトックス（解毒）作用です。また、ポリフェノールやカロテノイド、ビタミンCといった抗酸化成分も豊富に含まれ、生活習慣病等の予防にも優れています。それでは、いくつか春野菜の効能をご紹介します。

《フキノトウ》

新陳代謝、胃腸の働きを高める

《うど》

新陳代謝、神経を鎮める

《たらの芽》

抗酸化力、血糖値を安定、美容や精神疲労森のバターと呼ばれるほど良質なたんぱく質と脂質を含む

《たけのこ》

便秘解消、塩分の排出、むくみ防止、血圧を下げる、茹でた後の白いもの（チロシン）が疲れをとる

《つくし》

利尿作用とむくみ取り、心臓や血管を丈夫にする、糖尿病予防、骨を丈夫にする、咳止め、胃を丈夫にする、（最近ではアレルギーによる炎症やかゆみを軽減するという研究結果もあります）



《豆類》

糖質・脂質の代謝を促すビタミンB群が疲労回復、ビタミンCとの相乗効果で美容効果大

《菜の花》

強い解毒作用、体のサビをとる、ビタミンB群、C、カロテンなど

抗酸化力の強いビタミン類が活性酸素を除去、カリウムの利尿作用でむくみ解消

《春キャベツ》

胃腸の調子を整える、抗酸化力の強いビタミンCが免疫力を高める

《新玉ねぎ》

新陳代謝促進、血液サラサラ、ビタミンB1の吸収を高めて、疲労回復に効果的。抗酸化作用もある。

ここで、ちょっと食べ慣れない、つくしの食べ方をご紹介します。

《つくしを摘む》

穂先が全部開いていない、真っ直ぐ生えているものを選び、根元からとることがポイントです。

《下ごしらえ》摘んだつくしは水洗いし、袴をすべて取り除きます。その後、沸騰したお湯に入れてさっと湯通しし、冷水で胞子の色がなくなるまでさらし、軽く絞ります。

《食べ方》

- ・鰹節としょうゆでお浸し
- ・醤油とみりん、砂糖で煮詰めて佃煮

暖かくなり、始動の春。デトックスして、体をリセットさせましょう。



新就任の職員紹介



介護職員 K・M

至らない点も多いとは思いますが、早く業務に慣れ、力になれるように精進していききたいと思います。

編集後記

仕事を終え、駐車場に向かう途中、つくしが生えているのを見つけてきました。長男が小さい時に沢山つくしを摘んできて「お料理して」の要求に、初めて佃煮を作ったこと、その時食べたつくしのちよつと苦かったことを思い出しました。心も体も古い余計なものは追いついて、スツキリ新たな気持ちで再スタートの春。歌を口ずさみながらお散歩なんて楽しそう。

(相談員 O)

4月の予定

1日(水) お花見
2日(木) 誕生会

13時30分〜5階ダイアログ

ボランティアグループ「姫フラワーズ」さんによるハワイアンの演奏があります。お楽しみに☆

