

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・津根・今村・岡

楽しく大合唱

5月誕生会

5月の誕生会では、ボラン
ティアグループ「琴の音」の皆
様に大正琴を演奏していただき
ました。



「みかんの咲く丘」や「北国の春」
など他3曲の歌詞カードを配り、
利用者の皆様と一緒に大合唱でし
た。中には、「歌うと涙が出ちゃ
う」と話される方も。きれいな大
正琴の伴奏に気持ち良く歌うこと
ができ、大満足の誕生会でした。

パステル調の優しい花

紫陽花の壁面装飾

もうすぐ梅雨の時期がやってき
ますね。今月は梅雨に映える、紫
陽花の壁面装飾を作成しました。
紫陽花は花びらを一つ一つ折り紙
で折って、利用者様と模造紙に貼
り合わせ、鮮やかで大きな紫陽花
が完成しました。初めは「細かい
作業は苦手なんだよなあ」と言っ



ていた利用者様も、途中から
のりを片手に持ち、黙々と花
びらを貼っていた姿がとても
印象的でした。完成した作品
を見て、「素敵だね、本物みた
いだよ」と喜ばれていました。
たくさん紫陽花の花が、見
る人を優しい気持ちにしてく
れるような作品になりました。



認知症の2割を占めるレビー小
体病という認知障害があります。
レビーと言うのは人の名前で、脳
の顕微鏡検査をしていると正常と
は違った構造物が見られ、それが
脳幹の神経賦活ホルモン（ドーパ
ミン）の出るところに現れると、
パーキンソン氏病という歩行障害
を起すことが知られています。

このレビー小体が大脳の多くの部
分に見られる病気なのです。
この病気は、認知症でも特徴が

認知症の種類

あって、現実には存在しないもの
が見えると訴えます。私が最近出
会った方は、病室に蛇が出てくる

のだと言っていました。

その他に、パーキンソン氏病
と同じように転倒しやすい、失
神しやすい、睡眠中に夢の内容
の行動が出ると言ったことがあ
ります。この病気の介護には、
転倒などの症状を認識して対応
することが必要です。

《姉崎病院 院長 岡賢了》

職員のひとり言

「感謝を伝える心」

調理師 M T

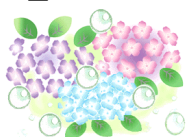
感謝の気持ちを表すことは大切で
す。感謝の気持ちを抱くことはあつ
ても、それを伝えようとすると、ど
こか気恥しくなってしまう、それを
伝えることなく胸のうちにしまっ
てしまうことがあります。

しかし、気持ちと言うものは表わ
さなければ伝わらない。そして、伝
わることのなかった気持ちは自分の
胸の中で溶けて消え去ってしまう。
その時に感じた感謝の念を忘れ去
ってしまう。

だから、感謝の気持ちを表し、相
手に伝えることは、相手にとっては
勿論、自分にとっても大切なことな
のです。

身近な人や家族に対しては、近い
ゆえの甘えもあるし、照れも出てし
まう。阿吽の呼吸で分かるだろうと
思いこんでしまう。

でも、これからははっきりと感謝
の気持ちを口に出そうと思います。
その方が、お互い気持ち良く過ごし
ていけると思っています。



デイケア ルームより



ゴールデンウィークは季節外れの台風が来ました。雨も風も強くて、家の中に居ても、とても怖かったです。翌日は台風一過で気持ちのいい一日でした。

5月の作品は「こいのぼり」でした。うろこの部分は自分で色を塗った紙をちぎって貼りました。みなさん一生懸命作られていました。



カラフルな鯉のぼりができあがりました (^v^)

特集 糖の摂り過ぎ注意報

6月10日は「無糖飲料の日」(某飲料メーカーが六・十の語呂合わせで制定)だそうです。特にこれからの時季、冷たいお茶はスッキリと喉を潤してくれます。今回は、その「糖」に着目してみました。暑くなってくると、熱中症予防で水分摂取が促されます。そこで気をつけていただきたいのがスポーツドリンクやジュースに含まれる糖分です。人の体というのは、塩分と同様、糖分も摂り過ぎると良くありません。500mlのコーラの糖分は角砂糖16個分に相当します。特に、水に溶けている糖分は吸収が早いので要注意です。そして、気をつけなければならぬのが、カロリーオフの清涼飲料水です。たとえカロリーはゼロでも糖分は入っているのです。飲みすぎは禁物です。糖分の摂りすぎは糖尿病以外に、うつや冷え症、骨粗鬆症などを引き起こします。なぜなら糖の消化にはビタミンB群やカルシウムが使われるからです。

要注意!



また、糖分の摂り過ぎで起こるたんぱく質(コラーゲン)の「糖化」は、肌のたるみやしわ、くすみの原因であることで最近話題になっています。

「糖化」は血糖値の急激な上昇の繰り返しや、血液中に長く糖分が残っていることで起こります。糖化によって産まれるAGEs(エイジス)という物質は、一度出来てしまうと取り除くことが難しいと言われています。肌の老化以外にも、骨の軟骨組織のコラーゲンが糖化すると骨粗鬆症のリスクも高まります。その他、動脈硬化、糖尿病合併症、アルツハイマー症、骨関節症、白内障、加齢黄斑変性症、癌などあらゆる病気をもたらすことが分かってきています。

ですから、糖分を摂り過ぎないことや、血糖値の変動を出来るだけ抑えることが大切です。食べる内容や順番で、上手に血糖をコントロールしたいものです。

甘いものには中毒性があり、つい手が出てしまうものですが、一度その習慣を断ち切れば、案外と平気なものです。私も一度願かけて甘い物を一切断ったことがあります。初めは辛かったのですが、途中から全く気にならなく

なりました。願いかかない、やや太かった身体も普通になり、一石二鳥でした。

「美味しいものは脂肪と糖でできている」ご存知、某飲料メーカーのトクホ飲料のキャッチコピーです。人は美味しい物を求める、企業は利益のため。求める物を作る。どちらを選択するかはあなた次第です! (相談員 O)



参考サイト
タニタの健康コラム
東京シナジークリニック
ヘルスケア情報・e健康

編集後記

6月は梅雨の時期ですね。はじめ、じとじとと共に心まで雨マーク!雨が降ると、肌寒かったり、湿度が急上昇するので、脱水症状や食中毒に注意が必要です。体調管理には十分気をつけて、この時季を元気に頑張ってください。えましよう。(看護師 T)

6月の予定

2日(火) あやめ鑑賞
袖ヶ浦公園へ散策に出かけます
4日(木) 誕生会

13時30分〜 5階デイルーム
ボランティアグループ「玉すだれ同好会」による演芸があります。