

# 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

## 笑顔は元気の源です

### 2月の誕生会

二月のお誕生会は「さざ波会」の皆様による歌と踊りのボランティアでした。



昭和時代の名曲の数々で、「麦畑」「岸壁の母」「真つ赤な太陽」などなど、すばらしい歌唱力に会場の皆様は涙し、握手を求め感動されていました。衣装もきらびやかで、皆さんの目は輝きに満ちあふれていました。終わってからも余韻が残り、とても素晴らしい一日でした。

## 春よ来い♪

### 菜の花の壁面装飾



今月は春の風物詩、菜の花の装飾を作りました。菜の花は、細かく切った折り紙を花びらにして一枚一枚貼り、利用者様と作成しました。

♪「春よ来い、早く来い」と



口ずさむ方がおられたり、「菜の花は食べても美味しいのよ」と教えて下さったりと、春を待ち望むうきうきした気持ちで楽しく作業が進みました。夜に咲く菜の花の黄色がいつも鮮やかに見え、利用者様も笑顔で喜ばれていました。

## 『鬱(うつ)』の早期発見と早期治療

今回は『鬱(うつ)』のお話をいたしましょう。

夜眠れない、疲れやすいなどという身体状況から、意欲が出ない、物ごとに集中できないなどという精神状態が続く状態、それを『鬱(うつ)』と言います。誰でも一生に一度は経験すると言われるのですが、この『鬱(うつ)』の状態が

続きますと発作的に人を傷つけたり、易々と自殺を選んだりしてしまいます。

ストレスがいっぱいあるこの世相の中で、世間を色々騒がせている事件が頻発していることは皆様も良くご存じのことと思います。

『鬱(うつ)』の状態は、脳のホルモンの異常が原因で惹き起こさ

れることが通説になっていますから、薬で治すことができます。

もし、身の回りの方などで『うつ状態』ではないかと感じられる方がおられる場合には、早めに治療を始めるように勧めたいと思います。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

## 職員のひとつり言

### 「親と指」

理学療法士 K H

小学校高学年くらいの頃、父に對し「なぜ指の長さは一本一本違うのか」と、尋ねたことがありました。父は少し考える素振りをし、「俺もわからないから一緒に調べよう」と答えました。その後、博物館や図書館等に連れて行ってもらい、思慮分別し自分なりの答えを見つけるに至りました。現代では、インターネットが身近になりました。それにより物事が手軽に調べられ、思慮分別し試行錯誤する・情報を精査する等の機会が激減しています。私たち医療従事者にとっては、この激減している行為こそが、業務の主軸であると考えます。

面と向かつては言いませんが、そのような教育をしてくれた父には感謝しております。余談ですが、疑問に對しての私の答えは、人が進化していくために、物を掴む・握る等の動作が必要になったからでした。手で物を握る形を作って、親指側から覗くと、不均等だった指の長さが均等に見えるんです。



# デイケア ルームより



明かりをつけましょ  
ぼんぼりにく  
お花をあげましょ  
桃の花く

もうじき「ひな祭り」

今月のデイでは「ひな人形」を作りました。紙皿、紙コップを使い、かわいらしく作りました。個性あふれるお顔になりました。



## 特集 摂れていますか？ 健康に生きるために必要な栄養素

去る2月24日、姉崎病院開催の、「低栄養と食事」についての勉強会に参加しました。株式会社クリニコの管理栄養士さんにご講義をいただいたのですが、内容的に、ぜひ皆さんにお知らせしたくて、今回特集で取り上げさせていただきました。

まず意外だったのが、介護が必要になった原因が、生活習慣病による脳卒中や心臓病（25.4%）が1位かと思いきや、関節疾患、骨折・転倒、高齢による衰弱などの運動器の障害によるもの（34.8%）の方が、多かったことです。これは、タンパク質やエネルギーの低栄養状態が最大の原因とのことでした。低栄養になると筋肉量が減り、アルブミンなどの内臓たんぱくが減るため、免疫能の障害がおこり、創傷治癒遅延、臓器障害（腸管・肝・心）が引き起こされます。医療費は増大し、生活の質も落ちてしまいます。

高齢者だけではなく、私たちの健康を維持するのに必要なのはエネルギーとタンパク質なのです。エネルギーが足りないとたんぱく質をエネルギー源にするので、筋肉が減ってしまいます。また、タンパク質は体を作る材料ですから、積極的に摂りましょう。

姉ヶ崎ケアセンターと姉崎病院ではNST（栄養サポートチーム）が週1回利用者様の栄養状態やデータ等を検討しています。

皆さまも、右の資料を参考に、必要な栄養素を摂取し、健康寿命を延ばしていただけたら幸いです。（\*^\_^\*）

（相談員 O）



70歳以上	男性	女性
エネルギー	1,850kcal	1,450kcal
タンパク質	60g	50g

日本人の食事摂取量基準（2010年版）より  
エネルギーは1日の多くを座って過ごされている方の必要量

### 新就任の職員紹介



**K Y (介護福祉士)**  
至らない点が多いと思いますが、早く業務に慣れ、利用者様のお役に立てますように頑張ります。



**I K (介護福祉士)**  
分からないこと、至らないところもありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお祈いします。



**M T (介護士)**  
2月から介護職で勤めさせて頂いております。一生懸命頑張ります。

### 編集後記

姉崎近辺でも早咲きの河津桜がちらほらと咲き始め、もう春が顔をのぞかせています。改めてのご紹介は次序になります。三月一日より姉ヶ崎ケアセンター師長に伊藤光江が就任いたしました。ケアセンターも新しい出発となります。どうぞよろしくお祈いいたします。（相談員 O）

### 3月の予定

3日(木) 誕生会  
14時30分〜 5階にて  
うさちゃんトリオの皆様にお越しいただきます。