

夏だ！祭りだ！

8月の誕生会

8月2日に誕生会が行われました。今月のテーマは夏祭りということで、提灯の飾りつけや、利用者の皆様にはつびや浴衣を着ていただき、雰囲気味わっていただきました。



便秘の話

高齢者の60%の人が便秘で悩まされています。在宅でも看護師さんたちが寝たきりの要介護者の排便介助をする際には涙ぐましい姿を見受けます。実は私もこの夏になってから便秘で悩

んでいます。

いろいろな対処を試みました。結論から申し上げます。まず水分摂取不足です。体重60kgの人が一日に必要な水の量は35ml×体重kg÷2.1が必要。この

最初に職員がかつぐ神輿が登場。浅草三社祭のような喧嘩神輿はいませんが、激しい揺れで屋根が外れそうになるハプニングもありました。
続いて、ボランティアアグループ「寿昇会」による演目。「炭鉱節」「姉崎音頭」を職員や利用者様と一緒に踊り、会場は大いに盛り上がりました。

最後に、ご家族様が飛び込みでボランティアに参加下さり、皆で唱歌を合唱して締めくくるとなりました。全国の夏祭りは、費用や人員の問題で縮小傾向にあり寂しい限りですが、今後も利用者様に楽しんでいただけるよう努めていきたいと思えます。



量をコップに直すと11杯ですから毎食2杯ずつ飲まねばなりません。そして食材から1ℓ摂ればよい事になります。もう一つ必要なことは毎日の腹筋運動です。できれば歩くことです。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

職員のひとり言

「感謝の心」

介護士 K H

Thank you !!

それは、七年前のある暑い夏の出来事でした。私は仕事を終え帰宅すると、母が「今日は大変なことがあったんだよ…」と元氣ない表情を見せていました。私には二つ年下の弟がいます。この弟が毎日の日課として、犬の散歩をしていたのですが、この日はカンカン照りで気温もかなり上がっていました。その時の様子を本人に詳しく聞いてみたところ、散歩道がだんだん坂道にさしかかった所で、急に呼吸が苦しくなり倒れてしまったとのこと。そんな所へ偶然通りかかった一台の車が命の恩人であるS不動産の営業マンだったようです。この方が、救急車を呼んで下さり、愛犬までも自宅に連れて来てくださったのです。もし、S不動産の方が通りかかっていなければ弟の命は絶たれてしまったことと思います。発見して下さり、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。



デイケアルームより

今回は昼食前の体操の様子を紹介します。モニターを見ながら、座ったまま体を動かし、おいしく昼食を食べる準備をしています。皆さま、痛みのない程度に手や足を動かし、時には歌いながら楽しく体操しています。



特集 鉄分、足りていますか？

今年の夏はとても暑かったですね。毎日たくさんの汗をかきましたが、その汗とともに大切な栄養素が失われることは皆さんもよくご存じのことと思います。その栄養素である、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分は微量でも体の中で非常に重要な役割をしています。脱水予防にスポーツドリンクや経口補水液がよく言われますが、実はこれらには鉄分が含まれていません。鉄分は別に補充する必要があります。

鉄分不足＝貧血を思い浮かべますが、他にも疲れ易い、うつ、注意力散漫、肌荒れ、不眠等々、心身共に影響を与えます。鉄の体内での役割は大きく分けて3つです。

①機能鉄：ヘモグロビンの中などに存在して、全身に酸素を運びます。生命維持に不可欠なので、第一優先に使われます。体内の鉄の70%はヘモグロビンにあります。

②貯蔵鉄：肝臓などに蓄えられていて、ヘモグロビンの鉄が不足すると、ここから補充されます。



③組織鉄：髪の毛、爪、皮膚などの組織に含まれています。

さて、貧血のほとんどである鉄欠乏性貧血は、血液の量が減るのではなく、赤血球が減ることで身体が酸欠になった状態です。酸欠では困るので、心臓はいつもよりがんばって血液を送って酸素を届けようとしますので、負担がかかり動悸・息切れが起こります。また、脳に十分な酸素が送られまいと、脳の機能も低下してしまいます。そこで気になるのが、自分に鉄分は足りているのか、ということです。一般の血液検査ではヘモグロビンしか測りませんので、それが正常値で



あっても、貯蔵鉄（フェリチン）が枯渇している可能性はあります。とりあえずお財布にお金があっても貯金がないのと同じです。過去に放送されたNHK「ためしてガッテン」では、理想のフェリチン値が100なのに対して、年代別の平均値が50代38.8、60代65.6、70代65.4と紹介していました。

鉄分が重要なのはわかったけれど、どれだけ摂ればいいのか？摂り過ぎはないのか？これに関しては、すでに「2000人以上に鉄剤を処方してきたが、鉄過剰症患者ゼロ」と発表しているドクターがいます。生体には、必要な量の鉄のみを腸管から吸収するシステムが備わっており、容易に鉄過剰症にはならないそうです。鉄剤の入手は、病院でフェリチンの検査をして処方してもらうか、海外サプリを購入するか今のところ方法はありません。欧米では小麦粉に、中国では醤油に鉄を添加して、日常的に摂取して貧血予防に取り組んでいますが、日本ではそういったこと行われていません。

また、鉄の吸収を助ける栄養素として、ビタミンCとタンパク質があります。ビタミンCは鉄を吸収されやすい形に変える効果があり、タンパク質は赤血球の主成分でもあり、鉄分の吸収促進作用もあります。タンパク質は牛肉、鶏肉、豚肉、レバー、マグロの赤身などがお勧めです。牛乳やチーズ、大豆は逆に鉄分の吸収を阻害する作用があるので、注意してください。意識して鉄分を補給して、健康に過ごしましょう。（相談員 O）

UP 鉄の吸収率を高める 食べ合わせ

鉄 + タンパク質 + ビタミンC



編集後記

9月18日は敬老の日です。ある調べによると、高齢者のもらいたいギフトランキング1位は「一緒に過ごす時間」だそうです。今年は連休になりますので、外出、外泊、ご面会がしやすい日程となります。皆様のお越しをご本人共にお待ちしております。（相談員 O）

9月 10月 誕生会の予定

- ◇ 9月13日（水）14：30～ 5階デイルーム
- ◇ フラフレンズの皆様にお越しいたぎます。
- ◇ 10月18日（水）10：15～ 5階デイルーム
- ◇ みのり幼稚園の園児さんが来所予定です。