

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・宮本・
金城・鈴木・岡

笑顔で調子よく！

8月の誕生会

8月7日、猛暑の中「玉すだれさざなみ会」のボランティア6名に在所していただき、お誕生会が行われました。

「ア、さて、ア、さて、さては南京玉すだれ」の曲や踊りに



限られた時間の中で、利用者様の満面の笑顔が見られた誕生会でした。ボランティアさざなみ会の方たちは暑い中お越しいただき、笑顔で演技を披露し、「次回また呼んでください」と温かい言葉までいただき、感謝しています。

あわせてすだれの演技、東京音頭や巣鴨でデート、東京タワーなど様々な演技を披露していただきました。8月なので夏祭りを兼ねて浴衣やはっぴを着ていただきました。手拭いを頭に巻いて嬉しそうにされる方もいらっしやいました。



うがいをして下さい

「かぜ」の殆どがウイルスで発症します。気道感染の殆どがウイルス性で、経過によって細菌感染が起こると考える専門医が多いようです。今朝のニュースによると、今年もRAウイルス感染症が大流行する兆しがあるとのこと。



このウイルスは殆ど免疫のない乳幼児が罹患し、普通の風邪と同じような症状で重症の肺炎を発症することもあります。乳幼児以外にも免疫力の低下した高齢者にも感染します。そこで「かぜ」にかからない「ウ

イルス対策」のためには、手洗いとともに「うがい」を是非お奨めします。寝る前に、ガラガラと音を立てて「うがい」をして下さい。これで「かぜ」は勿論、「気管支炎」や高齢者の死亡に一番近い「嚥下性肺炎」を防ぐことが出来ます。

【施設長 岡 賢了】

職員のひとり言

「タマ」

介護福祉士 N H



私は元々動物が好きで、小さいころ犬を飼いたいと言ったから、ずっと犬を飼っていました。

猫が飼いたいと何度も言っていました。母はあまり猫が好きではなく、いつも却下されています。しかし、6年前の年末、両親が本家に行ったとき、車の下に猫がいたので、声をかけると警戒することなく寄ってきたそうです。

隣の方が少し面倒を見ていたようですが、野良猫で困っている話されたそうで、あまりの人懐っこさにやられた両親は連れ帰って来ました。私は用事があった為、出かけたのですが、家を出る前に名前が皆で決めようと話していたのに、帰ると「タマ」と何ともありません。帰ると「タマ」と呼んでいたり名前前で嬉しそうに呼んでいる両親を見て、変更しようとは言えなくなりました。(笑)

今でも人懐っこいのは相変わらずで、知らない人だとしてもチャイムが鳴ると誰より早く玄関に行き出迎

えをしてくれています。





暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ残暑厳しい9月です。デイケアでは皆様の健康管理の一つとして、バイタル（血圧・体温・脈拍・呼吸）チェックを行っています。朝のうちにきちんとチェックをして楽しく一日を過ごしていただいています。



特集 加齢による視機能の変化について

高齢者ドライバーによる事故のニュースを頻回に耳にするようになりました。そこで、加齢による視機能変化について振り返ってみました。

1. 裸眼視力の低下や老眼が発生します

日本人の老眼の始まりは平均 43 歳くらいと言われています。近点は手のしわがはっきり見えるところを言います。自分の近点はどのくらいでしょうか。

年齢	10 歳	20 歳	30 歳	40 歳	50 歳	60 歳
近点	8 cm	10 cm	14 cm	33 cm	50 cm	83 cm

2. 動いているものをとらえる視力である動体視力が低下します

加齢に伴う動体視力の衰えや反応時間の遅れなどにより、危険の発見が遅れることがあります。

3. 明暗順応が加齢により変化します

暗いところから明るいところへ出た時になれるまで 1 分ほどかかります（明順応）。明るいところから暗いところに出た時には慣れるまで 30 分ほどかかります（暗順応）。加齢により、明順応も暗順応も低下しますが、特に暗順応が低下しやすく、70、80 歳代は光の量が少なくても時間をかけても暗順応できません。また、60 歳の方が読書するには 20 歳の方の 2～3 倍の明るさが必要と言われています。

4. まぶしさや色覚の変化もあります

まぶしさを感じやすく、回復するのに時間がかかります。色覚は短波長の感度が低下するため、青と緑、紫色の区別がつきにくくなります。

5. 視野や視知覚の変化が起こります

眼が下がってきたり、円背、網膜や水晶体の障害などにより、前方上方視が困難となってきます。視知覚の変化では、奥行きは実際の位置より手前と判断する傾向や図形の判読時間が長くなります。そのため、手すりに手を伸ばしても届かず転倒につながります。

暗い場所で物が見えにくい

頭を棚にぶつけるようになった

光がまぶしく感じる

物がぼやける

視野が狭くなった気がする

物が黄色がかって見える



老人性白内障の発症率～

40 代では 10～20%、50 代で 50%、60 代で 60%、90 代ではほぼ 90% となります。また、加齢黄斑変性症という病気もあり、失明の原因となることもあります。緑内障の有病率も年齢とともに増加します。

以上のように加齢によりさまざまなことが視覚に影響してきます。

(看護師 M E)

編集後記

少し日が短くなり、どこことなく秋の気配を感じます。皆様夏の疲れは残っていませんか？秋は天候の変化が大きく、自律神経も乱れがちです。そんな時は体の芯部を温めると良いそうです。たとえば、ゆっくり湯船につかったり、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動が効果的だそうです。秋バテせず、秋を満喫できるように今から体を整えておきましょう！ (支援相談員 O)



♪ 誕生会 ♪

- ◇ 9月4日(水) 14:30～ 5階デイルーム 青柳じよんがら会の皆様にお越しいたします。
- ◇ 10月2日(水) 14:30～ 5階デイルーム 内容については検討中です。