

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

小さな若いエネルギー

10月の誕生会

10月とは思えないほどの暑い日に、みのり幼稚園の園児、年少組18名が元気よく来てくれました。小さな訪問者に、利用者様方は「かわいい、かわいい」と大喜びでした。



歌や踊りを元気いっぱい披露してください。さつた後には、そばに寄り、手を握ったりお名前を聞いたり触れ合いをもち、楽しい時間を過ごしました。会が終わってから、利用者様のおひとりの方が、「若いエネルギーをもらったから、頑張らない」とおっしゃっていました。みのり幼稚園の先生、園児の皆様、ありがとうございました。



高齢者の健康には何が一番大切なのか

あなたの血管を全部つなぐとその長さは、地球二回り半するぐらいの大きな臓器なのです。今から100年前、医学者で内科医のウイリアム・オスラーは、「人は血管と共に老いる」と言う名言を残しました。今、死因の4分の1は心疾患、脳血

管疾患です。そして介護が必要になる人は血管の病気です。しかし血管が悪くなると言っても、「年をとると食欲がなくて」とか、「老化して胃腸の具合が悪くなった」というような自覚が来ません。だから血管による疾患を防ぐた

めには、『血管の老化を防ぐ』方法しかないのです。血管の老化を防ぐために最低これだけは守って頂きたいと思えます。

- ① 1日30分歩く
- ② 塩分を6グラムに減らす
- ③ 野菜と魚を食べる

【施設長 岡 賢了】

職員のひとり言

「夢をかなえるゾウ」

理学療法士 O S

皆さんは、ガネーシャという神様を知っていますか？私は知りませんでした。

ガネーシャは、ヒンドウ教の神様で障害を取り除き、成功に導くとされています。インドでは祝い事などでガネーシャのカードが送られる有りがたい存在です。

ガネーシャの話はさておき、本の紹介をします。最近、「夢をかなえるゾウ」という本を読みました。この本は、「変わりたい」と願う青年がガネーシャから出される課題を一つずつ行い、少しずつ考え方や生き方が変わっていくというものです。課題は、「朝起きたらトイレを洗う」「一日何かをやめてみる」など些細な事です。しかし、この些細な事を続けることで一か月後、一年後には大きな変化を自分にもたらすこととなります。

私はこの課題の一つの、「身近にいる一番大事な人を喜ばせる」を常に考えていきたいと思えます。



特集 転ばないための筋力・体力を付ける運動

高齢者の寝たきりになる原因には、転倒による骨折や転倒の経験による恐怖から歩く事が怖くなり動く事が億劫になる事があります。今回は、転倒のリスクがあるかのテストと転倒予防のために家で出来る簡単筋力トレーニングを紹介します。

＜テスト＞

1. 片脚立ち

注意：必ず手すりの側で行います。動作に不安がある方は、必ず近くで見守りをしてもらい行って下さい。

方法：両手を腰に当て、片脚を上げます(床から5cm程度)。左右交互に実施します。片脚が上がったら時間を計り、最も記録が良い方を選びます。最長120秒迄とします。

結果：年齢別に基準値があり、基準値を下回ると転倒リスクが高い可能性があります。

年齢	基準値
65～69歳	40秒
70～74歳	30秒
75～79歳	20秒
80歳～	10秒

＜家で出来る簡単筋力トレーニング＞

2. 段差ステップ

注意：必ず机や手すりの側で行います。

実施中に動悸や息切れが見られる時は無理せず休憩を挟んで下さい。

目的：下肢の筋力向上と、有酸素運動による体力向上です。



デイケアルームより

朝晩の肌寒さを感じる季節となりました。毎年インフルエンザの流行がみられていますので、デイでは早めのマスク着用など対策をとり、体調管理に取り組むたいと思いますので、ご協力をよろしくお願い致します。

11月 12月の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 11月6日(水) 14:30～ 5階デイルーム さざ波会の皆様にお越しいただきます。
- ◇ 12月4日(水) 14:30～ 5階デイルーム ナツメロ会の皆様にお越しいただきます。

方法：片手は手すりや机に掴まり、踏み台に片脚ずつ乗せて降ろす動作を行います。初めは低い踏み台(10cm程度)で行い、慣れてきたら階段の段差等を用いて行います。

＜転倒予防の目標＞

転倒は、骨折等の受傷を引き起こす事もあり、日常生活動作に大きな支障を生じる事があります。その為、片脚立位等を計る事で自身のバランス能力を知り、転倒予防に努める事が大切です。今回は下肢の筋力トレーニングとして、段差ステップ動作をご紹介しましたが、他にも座ったまま出来る「もも上げ」や「膝伸ばし運動」もあります。自分に合った運動を見つけて日々の運動習慣にする事で、転倒しない身体を造る事が重要です。

これからの時期は、寒さも増してくる為、太ももや足先が冷える事も多くなります。もちろんその際に下肢を温める事も大切ですが、身体を温める為に運動するという事も、良い方法だと思います。是非皆様もこれらの運動を試してみてください。(リハビリ科一同)

新就任の職員紹介



医師 S H 先生

10月より健老会では、新しくS医師を迎えました。専門は消化器科で、外来・訪問をご担当いただくほか、入院・入所の方の相談にもものっていただいております。

「これまで秋田、新潟と冬寒い雪国で過ごし、今回初めて温暖の地である房総に移ってきました。2月に菜



の花が咲くところに住むことは永年の希望であり、雪の少ない冬を体験できることを楽しみにしています。」

編集後記

9月の台風15号に続いて、10月も追い打ちをかけるような大雨となりました。被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。ようやく気候も落ち着きました。入所者様と外出などはいかがでしょう。また、年末年始の外出・外泊のご希望がございましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。(支援相談員 O)