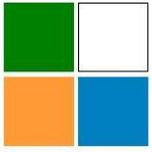


しおかぜだより



～潮風の湯に出かけました～

3月23日に入所利用者様と皆生海浜公園の足湯へ出掛けて来ました。

当日は天候にも恵まれて暖かく、利用者様と職員も一緒に足湯につかりました。地域の方も来られており、利用者様との会話が弾み交流もできました。

利用者様から「景色が良く最高の気分」という声も聞かれ、充実したお出かけとなりました。

帰りは海の見える道を通って、時折車を止めながらゆっくりと皆生浜を眺めながらドライブしました。車内では、新しくできた道や建物などを見られ、「ここは昔は野原だった」等以前と比べられ昔話に花が咲きました。



～春がきました～

やわらぎでは季節毎に合わせた花や野菜の植え替えを行っています。

入所の方に春を感じていただくとうニットフロアのガーデニングを行いました。

パンジー、マリーゴールド、ピオラ等をご利用者様と一緒に植え替えを行いました。

ご利用者様にこれからも、色とりどりの花を楽しんでいただけるよう成長を見守っていきたく思っています。





鶴原施設長のお役立ち情報第14回

～高齢者のメタボとフレイルはどちらが危険?～

高齢期のメタボリックシンドローム（メタボ）とフレイルではどちらが健康寿命への影響が大きいかについて高齢者約1500人を平均7年間追跡調査した注目すべき結果が平成29年10月に東京都健康長寿医療センター研究所部長の北村明彦先生等によって発表されました。

健康寿命の延伸は健康日本21の目標の一つですが、その影響因子を解明するために行われた研究調査です。群馬県草津町の65歳以上の住民で高齢者健診を受診された男性623人、女性830人を平均7年間最大12.4年間追跡調査されています。その結果分かったのはフレイルが健康寿命に大きく関わっていました。自立喪失（要支援、要介護状態、死亡）の発生リスクはフレイルなし群に対しフレイル予備群で1.5倍、フレイル群で2.4倍と有意に高い結果が見られました。

一方、メタボ予備群及びメタボ群での自立喪失の発生リスクはそれぞれ0.8倍、1.0倍でメタボとの関連性は見られませんでした。むしろ男性の場合には、メタボなし群のほうがメタボ予備群やメタボ群より自立喪失の発生率が高まる傾向がみられたと報告されています。今回の研究でフレイルとされた人はフリード博士が提唱された次の5項目のうち3項目以上の該当者をフレイルと判定し、1-2項目該当の方はフレイル予備群と判定されています。①6か月以内に2-3kg以上の体重減少、②利き手で握力が男性で26kg未満女性で18kg未満、③「自分が活気にあふれていると思いますか」の質問に「いいえ」と回答、④通常歩行速度が1.0m/秒未満（助走前後1mの区間をもうけ5mを通常歩行し5mの歩行秒数をはかりもとめる）、⑤外出が1日1回以下の5項目。

そこでフレイル予防改善の3つの柱は栄養、運動、社会参加です。栄養に関しては肉、魚介類、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、緑黄野菜、海藻類、芋、果物、油を使った料理の10種類の食品をほぼ毎日食べることを勧めています。

運動は、ただ歩くだけではなくスクワットや爪先立ち、膝のぼしなどの筋力体操をおこなうのがポイントです。そして1日1回以上は外出し週1回友人、知人と交流し趣味や地域課都度への参加も大切とされています。これらは後期高齢者になってからより前期高齢者あるいはその前から予防改善に取り組んだほうが将来の自立喪失リスク低減効果が大きいとされています。

皆様が健康寿命で歩む参考になれば幸いです。



～ヘルパーだより～

お茶のおいしい季節到来！

5月2日は八十八夜です。この日につまれたお茶を飲むと一年間無病息災でいられ、八十八夜の新茶は昔から縁起物とされていました。

ビタミンCをたっぷり含み、サポニンやカテキンも豊富、まさに美容・健康の見方です。カテキンはリラックス効果もあります。

新茶をおいしく、いれてみましょう！

新茶に含まれるカフェインやタンニンは80度以上、うまみのテアニンは50度程度で揮発、すこし熱めのお湯でさっといれりと、香りとはほどよい渋さが楽しめます。また70度くらいまで冷ましたお湯でゆっくりいれるとうまみが引き出されます。注ぐときは、急須を回しながらいれ、最期の一滴までしっかり注ぎましょう。



～新人紹介～



部署 入所

職種 介護福祉士

氏名 景山 真帆
(かげやま まほ)

趣味は音楽鑑賞です。歌うことは苦手ですが音楽を聴くことは大好きです。

「常に笑顔」をモットーに心に寄り添ったケアをめざしてがんばります。よろしくお願ひ致します。



部署 入所

職種 介護福祉士

氏名 林原 博絵
(はやしばら ひろえ)

好きなことは音楽鑑賞と沢山笑うことです。とてもツボが浅くどんな小さなことでも笑っています。

明るさと笑顔を大切に頑張ります。今後よろしくお願ひ致します。



部署 入所

職種 看護師

氏名 三井 希望
(みつい のぞみ)

ずっと病院で看護師をしていました。今回初めて施設で働きます。慣れない環境で戸惑う事もあると思いますが、常に笑顔でいられるよう精進していきます。

宜しくお願い致します。



部署 入所

職種 介護員

氏名 小坂 友美
(こざか ともみ)

子供の頃から天然でおっちょこちょいです。笑顔を絶やさず精一杯頑張りたいと思います。今後よろしくお願ひ致します。

～やわらぎでの日常その①～



ひな祭りを行い記念撮影を行いました！
お内裏様とお雛様に変身しました！とてもお似合いです♪



やわらぎ喫茶を開催しました！
可愛らしいお内裏様とお雛様のお饅頭を頂きました♪



入所利用者様と職員が協力し一生懸命折り紙にて雛人形を作られました！
手作り感あふれる作品が完成しました♪



～やわらぎでの日常その②～



4月9日 米子市一斉清掃に参加しました。
今回は主に海辺のゴミ拾いを行い、地域の皆さんといい汗を流してきました。



レクリエーション麻雀大会を開催！皆さま熱中され楽しんでいました♪
勝敗の行方は・・・



毎月、お誕生日会を開催しております。
職員と利用者様で盛大にお祝いを行いました♪



HAPPY BIRTHDAY

～高齢者の水分補給～

気温が高くなる時期は汗をかく分、こまめな水分補給が大切になります。高齢者にとって非常に重要な「水分補給」について、簡単に説明します。高齢者が脱水になりやすい原因として以下の3つの原因が考えられます。

- ①水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる
- ②水分調節において重要な腎臓の機能が低下、老廃物を排出するための尿量が多くなる
- ③体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくく、水分が必要でも本人が気づかないのどが渇いた時には既に脱水症状というケースもあります。



悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態、さらには死に至ることもあります。

脱水状態にならないためには定期的に水分を摂る必要があります。

水分補給の際には以下の点にご注意ください。

一般的に高齢者は、食事から摂取できるもの以外に、1000～1500ml 必要だと言われています。ただし、体調や環境の変化によっては、より多くの水分補給が必要となります。特に、発熱時・下痢・嘔吐をしたときは要注意です。

高齢者は自分で喉の渇きを感じにくい方や失禁等の排泄面が心配で水分補給を控える方もいるのでこまめに補うことが大切です。介護が必要な方には介護者が定期的に水分を摂取させるよう心がけましょう。

【出典：高齢者の水分補給】

今後の行事予定

5月14日：洋風喫茶

5月17日：手作りおやつ

5月中旬：足湯

6月12日：和風喫茶



編集後記

今年度も分かりやすく、親しみやすい情報を届けていきたいと思っております。

写真も多く掲載しながら「やわらぎ」を皆さんに知って頂きたいです。

1年間よろしくお願ひします。

しおかぜだより 45号 (2018年 春号)
2018.5月発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

〒683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail yawaragi@douaikai.net

以下の QR コードから携帯でもご覧頂けます。



【初回発行日】1996年8月