

特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



初老のあなたが今日から始める介護予防(6) <つまり、つまらない話>

「ちび〇子ちゃん」の世界ではいつまでも(※)現役アイドルの西城秀樹さんが脳梗塞を患っていたことは有名ですね。なんでも、持病の糖尿病、危険な食習慣、さらに趣味はサウナ。高血糖、高コレステロール、ダメ押しで脱水とくれば、脳の血管だつてつまっちゃいますよね。

西城さんは、応援してくれているファンのために、それは真剣にリハビリに取り組んでいたそうです。すごいと思います。でも、脳梗塞にならないよう、日々食事や運動に気を遣う人は、もっとすごいです。しかも、西城さんほどの努力も要りません。

詳細はお医者さんや栄養士さんに譲るとして、とりあえず「バランス良く&(デザート込みで)腹八分半(笑)」くらいを習慣にすることから始めませんか? 加えて、軽く汗ばみ、ちょっとだけ息が上がる程度の運動もやってみましょう。ここ仙台は坂が多いから、散歩で坂道の上り下りを30分程度やるだけでも、半年くらいで少しは身体が変わりますよ。きっと。

※とはいえ、あの漫画の時代設定は昭和49年なんだそうです

介護支援専門員

<指先体操>で、脳を活性化しましょう。

認知症になると、脳の萎縮によって、細やかな作業が苦手になります。衣服のボタンをつけたり外したりが出来なくなるのはこのためです。指先の運動をして、指先の運動神経を刺激する事が効果的です。

庭の草花の手入れや、草むしりなど、身の回りのちょっとした作業でよいので、手先を動かすことを心がけましょう。

手先の動きが「左右ばらばら」な方が脳の活性化につながります。日常生活の中でも、こうした手先を使う作業は布巾を畳む、調理や配膳を手伝う、はしをつかう、雑巾がけなどたくさんあります。親指と人差し指を付ける動作、タッピングの練習、(親指と中指、薬指をつけても良い。)皆さ様もお試しく下さい。

介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、読まれなくなったマンガ等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がおりましたらお気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・橘井・佐々木・小幡まで

