

# 自生苑だより



## 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。



## 認知症高齢者とのストレスフリーな関係



当施設では、集団で行うリハビリとして「遊びり」というのを定期的に行っていますが、身体を動かすだけでなく、脳トレ要素を取り入れたゲームも行っています。

例えば、号令をかけてグー・チョキ・パーを出してもらう時に、私が「パー！」と叫んで「グー」を出すと、何割かの人がつられてグーを出します。私が「パーですよ、パー！誰です、グー出したの？」と言うと、慌ててパーに変える人や笑い出す人がいて、たまにやると盛り上がります。

ところで、人が視覚情報・聴覚情報・言語情報から受ける印象の割合は、それぞれ55%・38%・7%だそうです。言葉よりも声の調子や見た目の方が強く印象に残るようです。加齢に伴って認知機能が衰えてくると、理解力や判断力が衰えて、視覚情報に引きずられやすくなるんでしょうね。

逆に言えば、認知症や難聴で言葉が伝わらなくても、その時の表情や声はちゃんと伝わるとも言えます。判ってもらえてももらえなくても、身振り手振り・にこやかな表情・穏やかな口調で余裕を持って接してあげるのが、良い関係でいるには大切なことではないでしょうか。

介護支援専門員

## 健康的に夏を乗り切るための生活習慣

これから夏を迎えます。暑い日が続く夏の健康管理で注意したいのが「夏バテ」。暑さのせいで、だるい、食欲がないなどといった症状に悩まされる人が増えてきます。「夏だからしょうがない」と思わずに原因を知ったうえで正しい生活習慣を心掛けましょう。

### ○夏バテを予防するための生活習慣

夏バテの症状を予防するには、「バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、脱水対策」が重要です。

・バランスの良い食事・・・暑いからといって食事を抜いたり、冷たいものばかり食べていては胃腸に負担をかけてしまい、胃腸不良の原因になります。3食バランスよくしっかり食べ、夏場に不足しがちな栄養素を意識的に摂ることが大切です。

・十分な睡眠、適度な運動・・・疲れを残さないためには質の良い睡眠と身体に負担をかけない適度な運動が大切です。暑さによる疲労の回復や自律神経を整えるためには、十分な睡眠が欠かせません。質の良い睡眠をとることができれば、夏バテの解消だけでなく、予防にも繋がります。また、自分の生活リズムや体調に合わせた適度な運動は、夏バテに負けない体力をつけることができます。自律神経を整え、副交感神経の働きを助けるには有酸素運動が効果的です。

※「夏バテかもしれない」と感じたら、バランスの良い食事を摂り、十分な睡眠時間を確保して疲労回復を心掛けましょう。

介護主任

### \* ご寄付のお願い \*

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、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いらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



## 带状疱疹とは

加齢やストレス過労などが引き金となってウィルスに対する免疫力が低下すると、潜んでいたウィルスが再び活動を始め、神経を伝って皮膚に到達し、带状疱疹として発症する。

60歳代を中心に多く見られるが、若い人に発症することも珍しくない。

**発症部位** 一般に体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状にあらわれる。胸から背中にかけてが最も多く、顔面、特に目の周囲も発症しやすい。

### 日常生活の注意

- ・出来るだけ安静にする。
- ・患部を冷やさないようにする。
- ・水ぶくれは破らないように気を付ける。

※带状疱疹と思ったら、早めに医師にご相談を



医務室

## 【MCTオイル】知っていますか？



MCTは、ココナッツや母乳に含まれる天然成分です。消化吸収が早く、エネルギーになりやすいことから、医療現場やスポーツ分野における栄養補給、生活習慣病予防など様々なシーンで利用されています。

### ～『MCT』の機能～

- ✓ エネルギーアップ… 1 g で9kcal摂れるので食が細い方も少量でエネルギー補給できます。
- ✓ 血糖値の上昇が穏やか…糖質に比べ血糖値を上げにくい特徴があります。
- ✓ 素早くエネルギーになる…一般的な油の4倍も速くエネルギーとなります。
- ✓ 体脂肪として体に蓄積されにくい…脂肪燃焼を高め、熱として消費されるためです。

### ★使い方★

味や香りがないので、いつもの料理や飲み物にかけたり、混ぜたり、入れるだけ！

小さじ1杯からはじめてみましょう。



管理栄養士

# 老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

**TEL:022-394-5545**

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1  
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト