

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。



意欲低下の話



認知症といえば、まず「物忘れ」が思い浮かびますよね。でも、時間や場所の感覚が曖昧になったり、物事の手順が分からなくなったりと、症状は様々です。「意欲の低下」というのも、その一つです。

身近な人がそれに気付くきっかけは、おしゃれだった人が身だしなみに無頓着になったり、続けていた趣味に関心がなくなったり、とかです。皆さんも、「あれ？」と思ったことはありませんか？症状が進行すると、生きる活力を失って何もしなくなったりしますので、介護施設は、利用者が充実した日常生活を送れるよう、レクリエーションや行事ごとを行うことが義務づけられています。

ところで私事ですが、二十代の頃から続けてきた趣味のジョギングが、この頃なんだか面倒臭く感じられるようになってきてしまったんです。これって、もしかして意欲の低下ですかね？

そういえば、若い頃歯の治療を受けた時のことですが、歯が削られる時にかなり痛い思いをしたことがあるのですが、心の中で「痛い！」を「気持ち良い！」に変換し続けているうちに痛くなくなりました。今回も「楽しい！」と思いながら走っていれば、意欲が向上、するかなあ？

介護支援専門員

酒は百"疫"の長！？

先日「認知症と認知症によく似た疾患について」という研修を受けてきました。統合失調症、うつ病、高次脳機能障害などです。認知症を含むどの疾患も、意欲の低下や、話のつじつまが合わない等の症状が見られますが、認知症では短期記憶の低下に他とは違う特徴が見られるそうです。

例えば、「今日のお昼は何だったっけ？」ならば、ただの物忘れです。でも、これが、昼食を食べたのに「今日お昼食べてない！」となると、認知症の始まりかも知れません。

認知症は主に4種類に分かれますが、その中に「前頭側頭型認知症(※)」というのがあります。これは、大半が65歳以下で発症するため、例えば70代とかでこの診断名がついたら、誤診の可能性が高いとのことでした。65歳を超えてこの診断名がついた方は、もしかすると別の疾患かも知れません。

最後に講師の先生が言っていた言葉は、衝撃的でした。なんと、「飲酒の習慣は脳を委縮させます」だそうです。でも、ご安心を。辞めれば脳はまた膨らんでくれます。皆さんも、お酒を呑むならほどほどに、ね。

(※)同じ行動を繰り返したり、反社会的行動を取ったりといった症状が見られます。



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



冬場に注意 ヒートショックとは．．

冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。寒さに対応する為に、血圧が上昇し、衣服を脱ぎ、その後、浴槽に入ると身体が温まり血圧が下降します。

起こりやすい人

65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすい。

治し方

めまい、ふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして気分が落ち着くまでじっと待つ、意識障害がある場合は救急車の要請をして下さい

医務室



～冬至南瓜と健康～ 今年の冬至は12/22です！

冬至は24節気の一つ。昼が最も短く夜が長い日になります。昔から冬至の日に南瓜や冬至粥(小豆入粥)を食べると風邪や病気になるという言い伝えがあります。本来夏が旬の野菜ですが、保存しておいて、緑黄色野菜が不足する冬季に食べることで風邪を予防しましょうと言う昔の人の知恵の奥深さ…素晴らしいですね。



南瓜の栄養

- ◇ビタミンA:鼻や喉の粘膜を健やかに保ちウイルスや細菌の侵入を防ぐ。
- ◇ビタミンC:免疫力を高める。活性酸素の害を防ぐ。抗酸化作用がある。
- ◇ビタミンE:血行の改善、活性酸素から細胞膜を守り病気の予防をする。



南瓜を食べて風邪に負けない健康な体作りをしましょう。

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