

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。



世代は変わる、嗜好も変わる

一時期、施設内でビデオ上映会をやったことがあります。作品は、毎回時代劇。共同生活室や食堂で演歌を流したり、食欲のない方に水ようかんを提供したりすることもあります。食品は好みを確認して提供しますが、一般的には、高齢者は時代劇や演歌や和菓子が好き、とされているようです。

ところで、2025年には団塊の世代の方々およそ700万人が、全員75歳以上の後期高齢者になるそうです。その人達がまだ若かった昭和50年頃、世の中ではキャンディーズやピンクレディーが活躍し、カップ麺が登場しました。洋楽が好きで、クイーンの大ファンだった、なんて人もいたことでしょう。

その人達や、その後の世代の方々が特養に入ってくるにつれて、今の高齢者のイメージは、だんだん参考にならなくなるでしょう。どんなサービスを提供できるか、知恵を絞らなければいけませんね。

因みに、私の好みは80年代洋楽、90年代J-POP、それと当時のハリウッド映画です。2時間サスペンスドラマも外せません。もし自分が特養に入るなら、Wi-Fi使い放題の居室に引きこもり、ピザやコーラなど飲み食いしつつスマホ片手にそんなのを楽しむ怠惰な毎日を、と思っています。

介護支援専門員

毎日笑っていますか？（笑顔で得られる事）

気持ちを楽にする為におすすめな事が、毎日笑って過ごす事です。又、認知症の方と笑って過ごす事は、認知症の方のリハビリにもなります。医学的にも「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」での健康状態を調査したところ、自己評価が低い人は寝たきりになる割合や死亡率が高い傾向にある事が分かったそうです。



大きな口を開けて、心の底から「わっはっは」を新たな健康習慣に取り入れてみてはどうでしょうか。

気持ちが張り詰めていたり、疲れている時には難しいこともあるかもしれません。笑う所ではない日もあるでしょう。ただ、そんな時こそ笑顔になり、少しでも楽な気持ちになってほしいと思います。

無邪気に心から笑えば「笑門来福（笑う門には福来る）」と言います。

私達職員も、御利用者様に笑顔になって頂けるよう、日々さまざまな活動に取り組んでおります。

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



10月10日は目の愛護デー

『ドライアイ』は目の酷使が影響か？

目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質が崩れることにより涙が均等に行き渡らなくなる病気です。パソコン、携帯、エアコン、コンタクトレンズの長時間使用に伴い増えている病気です。

☆対処方法☆

- 1.意識的にまばたきをおこなう⇒パソコン作業などで長時間にわたり画面を注視していると、まばたきの回数が減ってしまうため意識的にまばたきを行う必要があります。
- 2.目薬使用⇒保湿成分入りの目薬を点眼します。
- 3.蒸しタオルなどでまぶたを温める⇒目の血行がよくなります。
- 4.栄養補給⇒ビタミン（B群・A・C）、人参、キウイ、アボガド、ほうれん草、牡蠣、青魚などを摂取することが目の健康を維持します。



医務室

～ 秋の味覚で健康生活～

一年で最も「つやつやご飯」の時期になりました！

お米の主な栄養価は炭水化物です。

炭水化物は体の中でブドウ糖に変わりエネルギー源となります。このエネルギーは脳の動きを活性化させる役割があることを皆さん耳にしたことはありますか？よく噛んで食べることで唾液が十分に分泌し、炭水化物がブドウ糖へ効率よく変換されます。記憶力や学習能力を高める効果があるんですね～！栗やさつま芋を炊き込んで季節を味わいながら、脳の活性化に繋がっていきましょう！

🐟おかずにさんまの塩焼きはいかがですか？

一緒に食べると脳の働きを高めるDHAも一緒に摂れるのでお勧めです。価格が高騰しているさんまですが秋のご褒美に是非ご賞味ください。



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