

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。



30分 x 3回 x 半年 = 現状打破

定期健診の間診票に「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している」といった項目があるのを見たことありますか？私はこの3~4年仕事が休みの週2回、早朝に1時間程度のジョギングをしていたので、間診票の条件はクリアしていたことになります。

実際、体重も体形もほぼ現状維持でしたが、それだけに油断していました。今年の5月の健康診断では、体重は去年とほぼ同じだったのに、腹囲が2.5cmも増えていたのです。つまり、筋肉が減って基礎代謝が落ち、太りやすくなってお腹の脂肪が増えたということです。

そこで、週2回だった運動の回数を健診翌日から週5~6回に増やし、食事の際のご飯の量を少し減らしました。そんな生活を1ヶ月続けたところ、一旦は都落ちを余儀なくされていたベルトの穴が、元の位置に返り咲いてくれました。穴と穴の間隔は約2.5cmなので、お腹周りが去年レベルまですっきりしてきているということでしょう。

因みに、私の経験上、現状維持以上を求めるなら、運動回数は週3回以上が良いです。半年続けると見た目も変わります。まずはウォーキングあたりから始めてみては如何でしょう。



介護支援専門員

高齢者の歯を守るために

高齢者に多い歯科疾患は「歯周病」と「根面う蝕」です
歯周病・・・特徴として歯と歯茎の境目から始まります
歯肉の発赤や腫脹、出血、歯の動揺
根面う蝕・・・露出した歯の根元に出来る虫歯の事



歯が折れる原因に

どちらも歯の根元より発生する疾患です

防ぐには歯の根元の清掃が大切

- ①歯ブラシを歯に対して45度の角度で当てる
 - ②小刻みに動かす
 - ③優しい力で磨く
- 3つが重要です

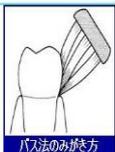


介護主任

ブラッシングの方法

爪法

歯ブラシの目先を歯軸に対して45°にあて、毛先を歯肉溝の中に入れて、近遠心方向に運動させます。歯肉の汚れや歯肉溝の内容物の除去に効果があります。



* 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



高齢者の脱水に注意！

高齢者は体内の水分が少ない上に、喉の渇きを感じにくいので水分を余り摂らず食べる量が減って食事で水分を摂る事も少ないなどから脱水症状になりやすい傾向にある。

*軽度の脱水のサイン

- ・前胸部の皮膚をつまんだ時、皮膚がもとに戻るのに時間がかかる。
- ・爪を押したときに、なかなかピンク色に戻らない。
- ・口の中、脇の下が乾燥している。
- ・手足が冷たく、めまい、ふらつきがある。

*脱水症状の対処法

- ・室内の窓を開閉したり、冷房、扇風機を活用する。
- ・経口補水液の飲用とみそ汁なども水分と一緒に塩分も摂れるため脱水予防に役立ちます。



医務室

【食べ合わせ健康法 ♪ねぎ納豆♪】

「ねぎに納豆って当たり前じゃない?!」と思うかもしれませんが、実はとってもすごい組み合わせなんです。今日は納豆がさらに好きになる、ちょっといい話をご紹介しますと思います。



◆納豆&ネギ

納豆には糖分を代謝するのに必要なVB1が多く含まれているんです。糖分…気になりますよね。納豆のVB1を効率良く吸収するにはネギがおすすめ。ネギに入っている匂いの成分である硫化アリルがVB1の吸収を促進し、ご飯の糖分を代謝を高めます。納豆は単品でも生活習慣病などに効果がある食材ですが、色々と薬味をトッピングすることでさらにメリットも増えるんです。ちなみに発酵食品のキムチをトッピングすると腸活になり免疫もアップしますよ！

納豆を食べて夏を乗り切りましょう！

ビタミンB1



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