

# 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。



## 介護屋のひとりごと(6) <高齢者虐待騒動始末(後編)>

私が役所に相談すると同時に、姪が障害者支援団体にいる知り合いに相談し、支援団体の人が翌日家庭訪問してくれました。結論は、すぐにでも入院の必要があるとのことでした。ただ、警察が介入しない限り、入院には本人の同意が必要だそうで、どう説得するか頭の痛い問題が残されました。

しかし、この後事態は一気に動きました。母が妹に叩かれたのです。もう手に負えないと判断した母は家を飛び出し、姪ともども長女である私の上の妹の所に避難しました。

しばらくして、東京の警察署から連絡が入りました。妹が都内の飲食店で騒いでいるところを通報され、警察に保護されたとのことでした。引き取りに来られるかとの打診に、母は事情を説明して、専門の医療機関への入院を希望する旨伝えました。

その後、妹は2ヶ月ほど入院し、今は自宅に戻って生活しています。薬の副作用で怠いそうですが、処方された薬をきちんと飲むようになり、近所のクリニックにも定期的に通っています。つくづく、こういう問題は、専門の機関に頼るのが解決への近道だと実感しました。

介護支援専門員

## 介護屋のひとりごと(7) <名誉教授の手洗い法>

石鹸使わず流水10秒。東京医科歯科大学名誉教授で、昨年亡くなった藤田浩一郎先生、通称「寄生虫博士」の手洗いの「作法」だそうです。

いわく、私達の皮膚には10種類以上の「皮膚常在菌」がいて、これが皮膚から出る脂肪を餌にして、弱酸性の皮脂の膜を作り、病原体の付着を防いでくれるそうなのです。なお、石鹸を使った手洗いを1回するだけで、皮膚常在菌の約9割は失われ、回復には12時間かかるとのことでした。

藤田先生が石鹸で手を洗うのは入浴の時の1回のみだったとか。あとは、外から帰った時やトイレの後などに流水で10秒間洗うだけ。それでもめったに風邪をひかなかったそうです。逆に、洗い過ぎると皮脂のバリアが働かなくなるので、手荒れを起こし、感染しやすくなるそうです。

随分とズボラな方法ですが、「博士」がご存命だったら、コロナ感染にも有効かどうかお話をお聴きしてみたかったです。(都合により介護主任がお休みしましたので、もう一冊書かせていただきました)

介護支援専門員

### \* 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



## 認知症の予防のカギは腸内細菌（腸内フローラ）にあり

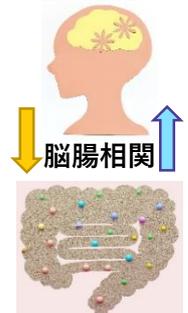
最近、記憶力維持ヨーグルトを発見！。何となくうさん臭いと思いつつ調べてみると、**脳と腸は互いに密接に影響を与えている（脳腸相関）** ようなのです。

例えば、ストレスを感じるとお腹が痛くなったり、腸に異常が生じると脳で不快を感じ食欲が落ちるなど。

また、脳神経科の研究から、

- ・アルツハイマー型認知症の原因であるアミロイドβの蓄積に腸内細菌が関係している。
- ・便の中の乳酸値を調べた結果、乳酸値の高い方に認知症が少なかったという報告がありました。

**腸の健康は全身の健康の要**といわれるほど腸には免疫細胞の約60%が存在しています。腸内環境を整えることで物忘れが改善したり、免疫力が高まるため、インフルエンザや花粉症が予防できるかもしれません。



医務室

## 冬至に南瓜を食べる理由とは・・・??



◆冬至には南瓜を食べる風習がよく知られていますが、その理由をご存じですか？

これは栄養価の高い南瓜を食べることが「風邪予防」に繋がると考えられているからです。実際に南瓜は、ビタミンA・Cを初め多くの栄養素が含まれています。動物性の食材との相性も良く、主菜・副菜に大活躍です。

また、本来は夏が旬の南瓜を冬に食べるのは、長期間の保存が出来るからです。今のように食材が豊富ではなかった時代に、夏に採れた南瓜を保存して、栄養補給のため食べていた事も理由の一つとも言われています。

南瓜を食べて、寒い冬を乗り越えましょう～



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.jisyokai.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**