

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。



老化は腹から

老化は足からと言いますが、実は上半身の方が早くから衰えます。日常生活で、立ったり座ったり歩いたり、下半身は体重という負荷がかかった状態で動き続けますが、上半身にはそれがありません。楽をしている分、衰えるのも早いわけです。

特に、腹筋が弱いと腰を痛めやすく、慢性的な腰痛に悩むようになると動くのが億劫になります。階段よりもエレベーター、自転車よりも自家用車と、だんだん脚を使うのを避けるようになり、いつしか足腰の衰えを自覚して、ここでようやく老化が既に始まっていることに気付くのです。

そこで、一般的にはウォーキング等で足腰を鍛えることが推奨されています。しかし、上半身が弱いと、姿勢が崩れてすぐに疲れてしまうので、併せて上半身の筋力強化も行いましょう。

私の一押しは腕立て伏せです。道具不要で、腕や胸だけではなく、腹筋を含む上半身全体をバランス良く強化する優れた筋トレだからです。毎日すき間時間を見つけては、その度に5~10回ほどやってみてください。半年後には、腰も楽になって身軽に動ける身体になっていますよ。

介護支援専門員



インフルエンザに気をつけよう

○インフルエンザの流行する季節になりました。もし感染が疑われる場合、まず症状をチェックしましょう。代表的な初期症状には、以下のようなものがあり、症状は急激に現れます。

- ・38度以上の高熱
- ・強い倦怠感や悪寒
- ・筋肉痛、関節痛
- ・激しい頭痛

風邪との違いは、風邪の場合は症状の現れ方が緩やかで、鼻水や鼻づまり、喉の痛みなども併発することです。インフルエンザの流行シーズン中に上のような初期症状が急に現れたら、感染を疑って不用な外出は控え、病院へかかるなど適切に対処しましょう。

○インフルエンザにかからないようにするには

- ・流行前のワクチン接種
- ・外出後の手洗い
- ・適度な加湿
- ・十分な休養、バランスの良い食事
- ・人混みや繁華街への外出を控える

※インフルエンザが流行する時期は年末年始前後の慌ただしい頃です。受験を控えている方もいらっしゃるかもしれません。体調管理には十分に気をつけて元気に毎日を乗り切ってください。

介護主任

ご寄付のお願い

使われていないタオル、読まなくなったマンガや文庫、観なくなったDVDなどの映像ソフト等ございましたら、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



健康を守りながら飲酒するために

お酒を飲む機会が増えてきたこのごろですが、メリット、デメリットを知り楽しく飲むことをお勧めします。



・メリット

- ・心の緊張をほぐし、ストレス緩和につながります。
- ・美味しい食事とお酒は人との円滑なコミュニケーションに役立ちます。
- ・消化酵素の分泌を増やし食欲増進を図ります。
- ・少量のアルコールは血中のHDLコレステロールを増加させ血小板の凝集を抑制する効果あり。

・デメリット

- ・過度な飲酒が続く事で肝障害等、全身の様々な臓器に障害をもたらします。
- ・短時間に大量の飲酒をすると、血中のアルコール濃度が急激に上昇し、急性アルコール中毒をまねくことがあります。

休肝日を設け、節度ある量を心がけましょう。

医務室

よい腸内環境で健康に

腸内環境を整え風邪やウイルスに負けない体を作っていきましょう！



～重要なのは毎日の食生活～

腸内では善玉菌と悪玉菌が陣取り合戦をしています。腸の健康を保つには善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)を増やし、善玉菌を優位にさせる必要があります。

善玉菌を含むもの

- ・発酵食品・・・ヨーグルト、チーズ、豆、味噌、キムチ など

※善玉菌は腸内に定着しないため継続的な摂取が必要！



善玉菌のエサとなるもの

- ・食物繊維・・・きのこ、海藻、いも類など
- ・オリゴ糖・・・野菜類(特に玉ねぎやごぼうなど)、バナナ、大豆など



一緒に摂るとより効果が期待できます！

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