

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。



転びにくい歩き方のすゝめ

高齢者の間では、手首を骨折する人は珍しくありません。私の母もやりました。バランス良く左右1回ずつ。原因は、骨がもろくなっていたことと、転びやすくなっていたことです。

なぜ転びやすいのか？加齢に伴って体力が衰えてきて、太ももを動かすのが辛くなり、膝から下ばかり動かして歩くようになるからです。いわゆる「すり足」という歩き方です。その結果、床すれすれを爪先が移動していくので、よく言われているように、「畳の縁でもつまづく」ようになります。

そうならないようにするには、股関節を中心に動かすよう、歩き方を変えるしかありません。そこで参考になるのが、赤ちゃんのよちよち歩きです。よちよち歩きの時は、膝を高く挙げてべた足で歩きます。これは、ハイハイの時に、股関節を中心にして両膝を交互に前に動かしていた名残りで、立てるようになってからも、歩く時には同じような脚の動かし方になるからです。

股関節中心の歩行をするには、お尻の筋肉を意識して、脚全体を後ろに向かって押し出すイメージで歩いてみましょう。太ももの動きが改善されて、転びにくくなると思いますよ。

介護支援専門員

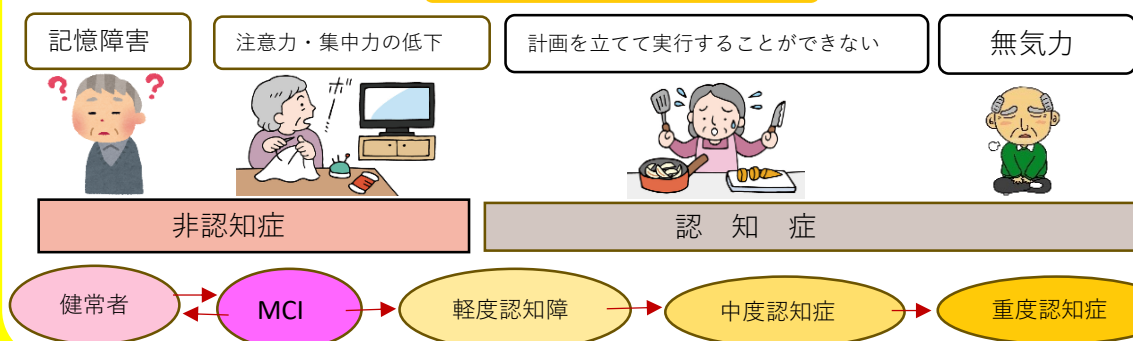


軽度認知障害（MCI）とは

軽度認知障害（MCI）といって、認知症の前段階があります。

認知症は早期発見・治療することで、進行を遅らせることや、場合によっては改善が期待できます。

軽度認知障害（MCI）とは



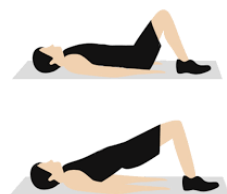
治る認知症もあるので早期発見・早期診断がとても重要です。

介護主任

ヒップリフト

仰向けに寝て両膝を立て、足の裏で踏ん張って、ゆっくりとした動作でお尻を持ち上げて降ろします。背中やお尻が強化され、背骨が柔軟になります。腰や背中違和感にお困りでしたら、お勧めの運動です。一方、ご家族の介護のことでお困りでしたら、当苑までご一報下さい。生活相談員が承ります。

☎ 022-394-5545



細菌感染とウイルス感染

コロナで感染症についてはかなり知識が蓄えられたと思います。今回は細菌とウイルスによる感染症を少しご紹介します。

細菌感染症＝結核・百日咳・コレラ・マイコプラズマ肺炎・赤痢・溶連菌感染症など。

ウイルス感染症＝コロナ・インフルエンザ・おたふく風邪・はしか・風疹・

ウイルス性肝炎など。細菌とウイルスの違いは、細菌は生物ですがウイルスは生物

とは言えない中間的存在だということです。依って治療方法や感染対策は異なります。

細菌感染：抗生物質治療が効果的で手洗いや衛生管理、適切な調理・保存で予防が出来ます。

ウイルス感染：ワクチンが有効で手洗い、マスクの着用、感染者との接触を避ける事で予防が出来る、
と言うことで適切な治療と衛生管理で感染拡大を防いでいきましょう！



医務室

免疫力アップの身体づくり!!



早めの対策で、ウイルスや細菌に負けない抵抗力を養っていきましょう。



～免疫力を上げるポイント～

①腸内環境を整える…免疫機能の多くが腸内にあります。ヨーグルトや発酵食品に含まれる善玉菌、善玉菌のエサとなる食物繊維をとることで、お腹の調子を整え免疫力アップにつながります。



②皮膚や粘膜の代謝を良くする

ビタミンを摂ることで外からのウイルスや細菌の侵入を防ぐことができます。(緑黄色野菜、卵など)

③体温を上げる



体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫機能の向上につながります。(生姜、香辛料など)

☆これらの食材を意識して毎日の食事に取り入れてみましょう☆

管理栄養士

公益社団法人JKA2024年度自転車等機械振興事業に関する補助事業完了のお知らせ

このたび、当施設多床棟における入浴設備老朽化に伴い、新機種導入に向けて自転車等機械振興事業に関する補助事業に申請して採択され、無事新型の特殊浴槽を導入することができました。

新機種導入により、ご利用者の皆様には、より快適かつ安全な入浴サービスを提供できるようになりました。

公益社団法人JKA様をはじめ、設置に関わった関係者の皆様に、謹んで御礼申し上げます。

これからも、多くの皆様に信頼していただけるサービスを提供できるよう努めてまいりますので、よろしくご支援のほどお願い申し上げます。



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