

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。



ガパオ



シニア層の好み

今年には2025年で、介護業界では団塊の世代が75歳の後期高齢者となる年として、2025年問題というものがある。近年介護業界で取り上げられてきた年です。そして、少子高齢化の進行、労働人口の減少、経済の停滞など、気が滅入る話題ばかりがクローズアップされています。

今年75歳ということは、20代半ばから50代半ば、つまり昭和の終わり頃から平成の中頃にかけて、彼らは第一線で仕事に従事してきました。そして、その間に見聞きしたものや食べたものは、高齢となった今でも、確実に好みに反映されていると考えて間違いないでしょう。

ところで、高齢者が好む食べ物として何をイメージするでしょうか？何となくですが、冷や奴とか焼き魚とか漬物とか、あっさりしたものを想像しがちですが、ネットで調べてみると、最近では寿司、焼き肉、カレーライス、ハンバーグなんていうのも挙がるようになってきています。

ちなみに、自生苑で利用者さんに献立のリクエストを募ったら、ガパオやビビンバが挙がってきていたそうです。ガパオは私も好きなので、是非叶えてあげて欲しいです。

介護支援専門員

高齢者におすすめの脳トレの種類

楽しみながら頭を使う脳のトレーニング。脳トレは認知症予防への効果が期待されています。しかし、ひと口に脳トレといっても、様々な種類があり、実際に何を選べばいいのか迷ってしまうと思います。そこで施設でも取り入れている高齢者が一人でも簡単に出来る脳トレの種類を紹介します。

実際に取り入れているものとして、パズル、クロスワード、計算問題、塗り絵、ラジオ体操などがあります。さまざまな利用者様がいますので、それぞれ楽しまれながら行っております。脳は年齢と共に機能が低下するものです。毎日同じことを繰り返したり、頭をあまり使わなかったりすると、どんどん衰えていきます。脳の機能低下を少しでも防ぐには脳を活性化することが大切だと思います。

介護主任



ボランティアを募集してます

歌、踊り、大道芸、フラワーアレンジメント、切り絵などなど、何でも結構です。入所者の皆様の生活を、潤いと彩りに満ちたものにするお手伝いをしていただける方がいらっしゃいましたら、当施設までご連絡下さい。お電話お待ちしております。



それ それ それ それ!



転倒について

今回は転倒、『転ぶ』について少しお話をしたいと思います。住み慣れた我が家で転んだ経験のある人は少なからずいらっしゃると思います。まさかこんな所でと愕然としたこともあると思います。

むしろ、自宅のほうが油断してしまいがちですね。よくTVのサプリメントのコマーシャルで畳のへりや敷居のちょっとした段差につまずいて転んだシーンを見たことがあります。他人事ではありません。明日は我が身かもしれません。出だしでは自宅での事を中心に書きましたが、結局はどこでも人は転びます。

ここで大切なことは、転びやすい人はなぜ転びやすいのかということです。簡単に並べてみます。

1:気持ちに余裕がない時

注意力が散漫な時

転んだことを忘れている

自分を過信している

歩く力が弱くなっている



2:転んだことによる被害は

打撲・捻挫・骨折などが主に上げられますが、特に気を付けてもらいたいのは頭を打った時です。

傷がなくても脳はダメージを受けているかもしれないので、受診をお勧めします。

医務室



梅雨時期に良い食べ物はこれ！

梅雨はジメジメ。気候の影響で体調不良を招く方も多いのでは？蒸し暑い日が続き食欲不振を招いたり、湿度が高くなると何となくだるかったり…。気分も憂鬱になりますよね。梅雨時期の体調不良は、気温差によって自律神経が乱れることや、湿気がむくみを増長させることも原因の一つ。梅雨時期を元気に乗り切るには食事がとても大切です。本日は梅雨バテしない食べ物をご紹介します。

◆クエン酸…食欲促進、疲労回復効果あり。【レモン・柑橘類・梅干し・お酢】

◆ビタミンB1…エネルギーの代謝を促す、疲労物を燃焼させる。【豚肉、鮭、うなぎ、大豆】

◆タンパク質…免疫力アップ、体の機能を保つ酵素を作り出す。【肉・魚・卵・乳・豆類】

◆カリウム…高血圧予防、むくみ解消。体すっきり。【生野菜(トマト)・果物(バナナ)・納豆】

※また、胃腸の調子を整えるには、冷たい飲み物を控え、体を冷やさないことも大切です。腸活も合わせて行くと、自律神経も整います。少量でも効果の高い食べ物を継続して摂り、夏を迎えましょう！



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 小山・赤井・小竹



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**