

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。



最長記録保持者

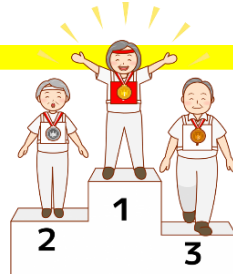
令和2年の厚労省のまとめによると、施設によってばらつきはあるでしょうけれど、特養の平均入所期間は3.5年だそうです。

では、自生苑ではどうなのか。実は、入所者の皆さんがどのくらいの期間当施設を利用しているのかを昨年調べたことがあるのですが、それを基に記録がデータとして残っている平成21年4月から今年3月までに退所した方々の平均利用年数を計算すると約3年4ヶ月で、集計の仕方は多分異なっているでしょうが、結果は厚労省の調査とほぼ一致しています。

平均だと短いように見えますが、実は4分の1を超える26%の方が5年以上利用なさってます。さすがに10年以上利用なさった方の人数は1割を切りますが、それでも6%超いらっしゃいます。

なお、利用期間の最長は、平成8年に入所してから23年10ヶ月も利用なさった方がいます。その次が22年5ヶ月(平成7年入所)、第3位が21年3ヶ月(平成13年入所)です。介護保険制度の開始が平成12年ですから、それ以前は元気なうちに入所する方も珍しくなかったんでしょうね。

介護支援専門員



認知症の人とそうでない人の世界観には”ズレ”があります

例「財布がない」と訴えるお年寄りに対応する場面

認知症の人の世界

- どうしよう。お金がないと生活できない。
- ちゃんとしまったはずなのに・・・
- 探したのに見つからないのは、誰かがぬすんだからよ

なぜズレが生じるのか？

お財布がないの。
盗まれたのよ



もう一度、よく
探しましょう



認知症でない人の世界

- どうして、いつも財布を探しているのだろう
- またどこかにしまい込んで忘れていたのではないか
- 盗まれただなんて、とんでもない

認知症の人は、記憶の低下など自身の変化に常に不安や焦り、いらだちを感じている。一方で健常な人に認知症の人の世界を想像することは難しく、そこにズレが生じる。しかし、認知症の人の世界を理解しようという思いがあれば、そのズレを小さくすることはできます。

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 小山・赤井・小竹まで



健康寿命を延ばしましょう

WHOが定義する「健康」とは病気ではないとか、弱っていないと言う事ではなく、肉体的にも、精神的にも、そして、社会的にも、全てが満たされた状態にあることをいいます。

「健康」とは身体と心が健やかで康（やす）らかとかきます。

これからの日本、3人に1人が高齢者という事になります。

平均寿命	男81.64歳	女87.74歳
健康寿命	男72.68歳	女75.38歳

健康を維持する為には

- ・規則正しい生活、そして生活動作を多くする事
- ・バランスの取れた食事で適正体重を保つ
- ・孤独にならずどんどん社会参加し生活の質を高めていく
- ・定期的な健康診断、歯科検診で口腔内の健康を保つ
- ・健康寿命を伸ばすためにも、早めの予防対策を！



医務室

春の訪れ 苦味でデトックス

『春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は油と合点して食べ』

これは明治時代の医師でマクロビオティックの祖とも言われる石塚左玄が著書「食物養生法」の中で述べている言葉です。マクロビオティックとは、玄米や旬の野菜を食べる食療法のこと。しかしなぜ「苦味」なのか…。苦味には「解毒する」「新陳代謝を促す」働きがあるから。春に苦味を食べて、冬の間に溜め込んだ**老廃物**を排出しましょうと言う考えです。山菜の苦味の正体はポリフェノール。代謝を高め老廃物の排出を促進する他、活性酸素を抑え、細胞の若返りにも役に立ちます。

★フキノトウ・タラの芽は天ぷらに、ワラビやセリは胡麻和え…、他にも美味しい食べ方がたくさんありますね。苦味を美味しくいただき健康増進に繋げて行きましょう！



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.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