

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.jisyokai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

鬼は～外！



中



新年快乐!

「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。



年齢よもやま話



老人ホームに勤め始めてから、年齢に対する私の感覚は、それ以前とは決定的にズレてしまったようです。昔は、60代や70代くらいになると高齢だと思っていたのですが、今では70代は若手、80代でも中堅、高齢者と言えるのは90過ぎてからと感じています。

自生苑の現在の最高齢者は99歳で、半年ほど前までは103歳の方もいらっしゃいました。このような長寿の方々は皆さん食欲旺盛で、旅立った方も、その直前まで普通に食事をなさっていました。

さて、細胞が分裂できる回数には限界があるらしく(「ヘイフリック限界」といいます)、その回数を人間に当てはめると、人の寿命は約120年なのだそうです。だとすると、還暦なんて未だ人生の折り返し点に過ぎず、そんなところで定年退職するなんて、もったいない気がします。

ところで、昭和の中頃に日本にヨガを紹介した沖正弘氏が昭和35年6月にインドで出会ったヨガの行者さんは、見た目は50代で、嘘か本当か何と152歳だったとか。その長寿の秘訣は、小食で身体をよく動かし、小刻みに眠って疲れを後に残さないこと、だそうです。意外と普通ですね(笑)

介護支援専門員

フレイル予防の話

ここ数年で耳にすることが増えてきた健康用語に「フレイル」というのがあります。英語の"frailty(フレイルティ)"という単語に由来し、「虚弱化」とか「脆弱性」といった意味になります。だったら耳慣れない横文字をわざわざ使わずとも、「虚弱」で良いと思うんですけどねえ...

それはともかく、この「フレイル」の意図するイメージは、身体が衰え、疲れやすく、病気に罹りやすく、孤独になりがちな高齢者像で、要介護の一步手前の状態だと思って下さい。最近体重が減ってきたとか、歩くスピードが遅くなってきたとか、疲れやすくなってきたとか、ペットボトルの蓋や牛乳パックを開けるのに苦労するようになったとか感じているようでしたら、フレイルになりつつあるのかも知れません。

フレイルの予防の鍵は、食事・運動・社会参加だそうです。

- ・しっかり食べて栄養を摂る・・・バランス良く食べ、噛む力や飲み込む力を維持しましょう。
- ・しっかり運動する・・・ウォーキングや軽い筋トレなど、運動習慣を身に付けましょう。
- ・社会参加し、外出や交流を楽しむ・・・趣味の活動や町内会などで人とのつながりを保ちましょう。

是非ともフレイルを予防して、健康な老後をお迎え下さい。

機能訓練指導員



* 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



変形性膝関節症について

変形性膝関節症

朝、晩の気温が下がる初冬になると手、足の冷えや膝関節痛に悩まされる方も多いと思います。体重や加齢などの影響から膝の軟骨がすり減り膝に強い痛みを生じるようになる病気です。

痛みの原因

- ・ /寒さによる血流の悪化
- ・ 加齢による関節軟骨の老化、肥満、遺伝的素因

対応

膝は体重負担が大きくかかる部位であり、体重のコントロールが重要

正座、和式トイレなどさけ、水泳、散歩など有酸素運動を取り入れる。膝を冷やさない。



医務室



食べることわざシリーズ 「りんご1個は医者いらず」



今年の立春は2/3です。2月は暦の上では春ですがまだ寒い日が続きそうですね。

本日は、林檎のちょっといいお話をしたいと思います。皆さんはこのことわざをご存知でしょうか？このことわざには「林檎のような栄養価の高い食品を食べると健康を維持が出来て、病気を予防出来ますよ！」という意味があります。林檎を食べる習慣が医者にかかる必要性を減らしますよ、という教訓が示されていると言うわけです。

【林檎の栄養素】食物繊維・ポリフェノール・ビタミンC

林檎に含まれる食物繊維は消化を助け、腸内環境を整備、コレステロールや血糖値の管理に役立ちます。また、ポリフェノールは抗酸化作用があり、VCとともに免疫力アップが期待出来ます。健康に気をつけて春の訪れを待ちましょう。



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.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