

# 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。



## ストレスと身体の反応

最近、全身に蕁麻疹ができて、痒さで辛い思いをしました。その時は、皮膚科で薬を処方してもらって飲み始め、その日のうちに症状が軽快し、3日ほどで痒みも発赤も出なくなりました。

蕁麻疹の原因としてまず考えるのは、直前に何を食べたかなのですが、私には一つ心当たりがありました。私は早朝にジョギングをしているのですが、8月に入って運動強度を上げるために筋トレも始めました。そうしたところ、下旬には身体の疲労が抜けなくなっていました。疲れが抜けるまで休めば良かつたのですが、この慢性的な肉体疲労という強いストレスが引き金となったようです。

ストレスに対する身体の反応は3期に分かれます。ストレスへの適応のために身体の体勢を整える「警告反応期」、ストレスと抵抗力が拮抗して状態が安定している「抵抗期」、抵抗力が衰えて様々な不調を訴えるようになる「疲憊期」です。どうやら私は疲憊期にいたらしいです。

そういえば、精神的ストレス後に帯状疱疹を発症したり、寝不足の数日後にコロナに罹患したりしたことがあります。つくづく、休養と気分転換は大事だと実感しました。

機能訓練指導員

## 良い睡眠の3つの鍵

皆さん、睡眠は足りていますか？足りない分は休みの日に「寝だめ」してるから大丈夫？そんな人は、生活習慣を見直した方が良いかも知れません。良い睡眠、その鍵は光・温度・音の3つです。

まずは光。人は夜中にメラトニンというホルモンによって眠りに誘われますが、朝に光を浴びるとメラトニンの分泌が止まり、体内時計がリセットされます。寝だめなんて無意味なんです。夜更かしが習慣となっていると、メラトニンの分泌が抑制され、体内時計が乱れて睡眠の質が損われます。

次に温度。メラトニンには深部体温を下げる作用があります。入浴を就寝1~2時間前に済ませたり、エアコンで室内を涼しくしたりして熱放散を促すことで眠りやすくなります。

最後に音。睡眠中の音は睡眠の質を低下させることが知られています。音に対する感受性は個人差がありますが、静かな環境で寝ることを心がけましょう。

え？旦那のいびきでいつも寝不足？それは...心中お察しいたします。



介護主任

## ボランティアを募集します



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。お電話お待ちしています。



## 夜間排尿について

真夜中、トイレに何回も起きてしまうとお困りの方もいらっしゃると思います。

通常は夜は尿生成が抑えられますが、加齢によりその調整機能が低下します。

また、浅い睡眠や中途覚醒によって尿意に敏感になり夜に目覚めてトイレに行く回数が増えます。

改善方法 ①カフェインやアルコール摂取を控え、夕食は減塩食とする。

②運動量を増やし、睡眠の質を改善する。

③日中、足を高くして横になる。弾性ストッキング装着。

(ふくらはぎに溜まった水分を全身に送り出すため)

なお、過活動膀胱、前立腺肥大症、膀胱の病気もあるため、受診をお勧めする場合もあります。



## 秋の味覚 さつま芋



さつま芋がおいしい季節となりました！さつま芋は9月から11月に旬を迎え、秋の味覚の代表として親しまれています。

**【栄養】** 食物繊維、βカロテン、ビタミンCを多く含んでいます。なかでも食物繊維、ビタミンCは芋類の中で含有率がトップクラス！さつま芋のビタミンCはでんぶんで覆われているので加熱しても壊れにくい性質をしています。

### 【なぜ甘いの？】

さつま芋のようにでんぶんの多い作物は、収穫してから2～3週間置いてからの方が甘みは強くなります。これを追熟といい、でんぶんが糖分に変わることで甘みが増すのです。

調理の際は、低温でゆっくり加熱するのがおすすめです！



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 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**