

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。



生きがい、情熱、そして長寿



ピカソ(91)、シャガール(98)、ミケランジェロ(88)、葛飾北斎(89)、横山大観(89)・・・大芸術家の中には、現代の基準でみても長命の人は珍しくありません。しかも最期まで創作意欲が衰えず、ずっと作品を創り続けていたというから驚きです。この長生きの秘密は何なのでしょう？

ある脳神経内科の医師によると、絵を描くことが脳の様々な部位を刺激し、その結果高齢になっても脳は衰えず、長寿につながったのだそうです。私は、彼らにとっては絵画が生きがいであり、生涯情熱をもって意欲的に取り組み続けることが脳を刺激し、長生きできたのだと思っています。

人が情熱を注ぐ対象はさまざまですが、私の場合は外国語学習だったようで、これまでに複数の外国語を習いに行ったり独習したりしています。昨年還暦祝いに家族から海外旅行をプレゼントされて台湾に行ったのですが、地元の人しか入らないようなお店や屋台で、片言の中国語で買い物や食事を楽しみました。今では、中国語熱が再燃し、過去に学んだ中国語を再び勉強し始めています。

皆さんは、何に生きがいを感じ、情熱を注ぎたいものは何ですか？

機能訓練指導員

口腔ケアについて

口腔ケアをしっかり行うことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。誤嚥性肺炎とは、口の中に残った食べ物などが肺に入り、肺炎を起こしてしまう疾患です。飲み込む力が弱くなった高齢者が発症しやすいのが特徴です。

また、口腔ケアの効果として口腔内の機能低下を防ぐことも出来ます。口の機能は使っていないと徐々に衰えていきます。口をあまり使う必要のない食べ物ばかりを食べていると、顎まわりや舌の筋力が低下し、結果として飲み込む力が低下します。口腔ケアを積極的に行うと、唾液の分泌が促進されます。そして唾液には、歯の表面などについた食べかすを洗い流す自浄作用があります。他にも認知症予防、低栄養防止、口臭予防などの効果があります。

しっかり口腔ケアをすることで、誤嚥性肺炎の発症が40%も抑えられることが判っています。口腔ケアをしっかり行って、健康を維持していきましょう。

介護主任

それ それ それ それ!

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。



春の訪れとともに…やってくるのは花粉症

花粉症は近年、花粉の飛散量が増加傾向で新たに発症する人が増えたり発症の若年化が起きています。くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状は、仕事や家事、学業にまで影響を及ぼし日常生活の質を大きく下げることがあります。

身近な対策として①外出時にはマスクや花粉対策用の眼鏡を着用し、表面のさらさらした生地のアウターを着る②帰宅後は玄関先で衣服や髪についた花粉をしっかりと落とし、うがいや洗顔を行う③室内の掃除を行う、花粉が多いときは窓の開閉を最小にするなど室内の花粉を減らします。加えて、十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけ体調を整えることが大切です。本格的に花粉が飛散する前から行うと効果的ですので花粉情報をチェックして楽しい春を過ごしましょう！

※症状は我慢せず早めに医療機関を受診しましょう。



医務室



知っ得!?カルシウムのちょっといい話



カルシウム食品・食べてるのに「骨密度を測ったら不足していた！」という方いらっしゃいませんか？原因は吸収率。カルシウムは吸収されにくい栄養素で加齢により吸収率も低下します。効果的にカルシウムを摂るにはどうしたら良いか、吸収率をアップする食材や栄養素についてご紹介します。

★カルシウムの吸収率の高い食品を食べる。→乳製品（約40%）骨ごとの小魚（約33%）野菜（約19%）

★カルシウムの吸収を助ける栄養素と一緒に食べる。

ビタミンC…キウイ・ブロッコリー・レモン・赤ピーマン（ビタミンCは熱に弱く生食が良い。）

→ヨーグルトとキウイやバナナ、苺などでフルーツヨーグルトは効果的！吸収率アップ。

ビタミンD…しらす干し・鮭・まいたけ（ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成される。）

→鮭とブロッコリーのシチューなどはいかがですか？吸収率の他、代謝も上がり免疫も高まります。

効果的にカルシウムを吸収し、健康的な骨を維持しましょう！！



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・小竹・赤井



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**