

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。



老いも若さも気の持ちよう



今から20年ほど前、私はデイサービスでマッサージやリハビリの仕事を行っていました。その利用者さん達からリハビリについて尋ねられると、私はその都度アドバイスしていました。

しかし、実践する人はまれで、たまにいても、1回試してできないと2度目はありませんでした。そして、決まって言われた一言は「あんたは若いからできるんだ。自分はもう歳だから、...」

ところで、「せめてあと10歳若ければ」とか思ったりすることはありませんか？そして、一度自問してみましよう。10年前にも同じことを思っていなかったかと。10年間の身体の衰えのせいで、できないことは増えたでしょうけど、やらない理由を年齢に求めるのはもったいないです。むしろ発想を変えて、今後の人生で今より若い時はない、と考えてみたらどうでしょう？何となく、気分が若返って、何か新しいことにでもチャレンジしてみよう、という気になりませんか？

力も出ないし膝も伸びない、だからもう歩けない...ではなく、ちょっとリハビリでもやってみっかな、みたいなノリで良いんです。続けていけば、きっと良いことがありますよ。

機能訓練指導員

転倒リスクを軽減するためには下肢を鍛えましょう

高齢になると、立ち上がり、歩行、移乗、入浴など、生活のあらゆる場面で転倒のリスクが生じます。転倒予防のためには、下肢の筋力を鍛えることはもちろん、バランスや柔軟性、認知力など、様々な能力が必要になります。転倒を軽減するために必要な6つの能力を鍛えることで転倒リスクを軽減することができます。(無理しない程度に散歩したり、椅子に腰かけたままで良いので、足を軽く動かしましょう。)

認知力...周りに注意を払い、とっさに判断をすることで、危険を察知する能力。

バランス力...平衡感覚を養うことで、転倒しにくくなります。

集中力...足元や障害物に注意を向け続ける力を養うことで、つまずきを防ぎます。

空間認知力...距離感を把握することで、歩行する時の正確な足運びにつながります。

柔軟性...下肢の可動域を広げることで、転倒時のけがを防ぎます。

反射力...素早く下肢を動かすことで、転倒しそうになった時にすぐに体勢を戻す力を養います。



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。



寒暖差に注意！！

「寒暖差疲労」とは 疲労感、頭痛、めまい、冷え等の不調を引き起こす状態を言います。

●以下にその対策を挙げておきます。

- ・重ね着で体温調整しやすいカーディガンやジャケットを持ち歩く。
- ・規則正しい生活をし、食事、睡眠、適度な運動で自律神経を整える。
- ・ぬるめのお風呂でリラックスする。38℃から40℃のお湯にゆっくり浸かる。
- ・温かい飲み物を摂る。
- ・首、手首、足首を冷やさない。
- ・ストレス管理を行う。(趣味・深呼吸等)
- ・起床時、朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- ・室内外の温度設定に注意する。



※自律神経のバランスを整え、寒暖差に強い体づくりを目指しましょう！

医務室



春の訪れ 「ちょっぴり苦い」で健康維持



🌸 暖かい日が増えて来ましたね。食卓にも「春」が並ぶ時期です。

さて「春の皿には苦味を盛れ」と言うことわざをご存知でしょうか？ことわざの中の「苦み」は春野菜の事。春に苦味のある食材を食べることで、冬の間溜まった老廃物を排出し、体の代謝を活発にしましょうと言う意味があります。冬の体から春の体へチェンジ！春野菜特有の苦みのもとは「植物アルカロイド」。新陳代謝を促し老廃物を排出させます。また春野菜にはポリフェノールが多く含まれ老化を防ぐ抗酸化作用もありますよ。季節の野菜を食卓に取り入れて、健康作りスタートさせてみませんか？

【旬の春野菜】 菜の花(1月～4月)・・・ビタミンC・βカロチン・カリウム・鉄分などが豊富

タケノコ(3月～5月)・・・食物繊維を多く含むので便秘予防に効果的

どれも、お浸しや揚げ物、スープやパスタなどでも美味しくいただける食材です。お試しください。



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