#38
2026.8月発行

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。



膝を痛めない身体の動かし方

加齢に伴う足腰の筋力低下を予防するために、生活の中でウォーキングや階段昇降といった軽い運動を続けるのは大事なことだと思います。とはいえ、膝が変形してまっすぐ伸ばせなかったり、伸ばしたり体重をかけたりすると痛いような人にとっては、歩くことも大変ではないでしょうか？

そうならないようにするために、膝に不自然な負荷をかけないようにしていきましょう。まず、膝の曲げ伸ばしの際には膝と爪先の方向が同じになるように心がけましょう。それと、立ったり座ったりする時には、重心を土踏まずに維持するよう意識してみて下さい。

それだけでも膝を痛める危険性はかなり低くなりますが、更にもう一つ、立ったり歩いたりする時に、股関節を動かす力を積極的に活用するよう、普段の動作や意識を変えてみることをお勧めします。なぜなら、股関節は膝より頑丈で、いくつもの巨大で強力な筋肉が動かしているので、同じ動作をするにしても、膝を中心に動かすより遥かに疲れず、そして膝に優しい動作が可能だからです。

膝を障害から守り、いつまでも歩ける自分であり続けたいものですね。

機能訓練指導員

ハチにご注意ください！

夏から秋にかけて、スズメバチやアシナガバチの活動が活発になります。ハチは巣を守るために攻撃するため、巣やハチを見つけても近づいたり刺激したりしないようにしましょう。

ハチを見かけたら、手で払わず、落ち着いてゆっくりその場を離れましょう。黒い服や強い香り（香水など）はハチを刺激することがあります。また、ジュースの空き缶や甘い飲み物にもハチが集まることがあるため注意しましょう。

ハチの巣を見つけたら、自分で駆除しようとせず、決して近づかないで下さい。人の出入りが多い場所にある場合は、土地や建物の所有者・管理者へ連絡し、必要に応じて専門業者へ相談しましょう。

最後に、もし刺されてしまったら、安全な場所へ避難し、患部を流水で冷やして下さい。また、息苦しさ、全身の蕁麻疹、意識がぼんやりするなどの症状が出たら、すぐに119番通報し、医療機関を受診して下さい。



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。お電話お待ちしています。



認知症を予防しましょう！

●認知症は加齢とともに発症しやすく　75歳で10人に1人　80歳で5人に1人と言われています。
　没頭できる趣味がある人は、余暇時間を趣味等で過ごすことから脳を使う機会が多く発症しにくい。

●認知症になりやすい人



・心配性で孤立しがちな性格
・誠実性が低い
・喫煙や睡眠不足、偏った食生活などの生活習慣
・糖尿病や高血圧、うつ病などの病歴

●認知症になりにくい人
・責任感、自制心、勤勉さがある
・社会的なつながりを持ち、活動的な生活を送る
・認知症予防につながる習慣を持つ



●予防として



・食生活の改善
・軽い有酸素運動
・週1回以上友人、知人と交流する機会を設ける
・身体的活動、社会的活動を行う



医務室

夏の体調不良・豚肉とピーマンのコラボで解消

🌻夏の体調不良は、実は「隠れ低栄養」が原因かも？
冷たい麺類やジュース中心の食事に偏っていませんか？
栄養バランスが糖質中心になり、代謝に必要な**ビタミン・ミネラル**
たんぱく質が不足しがちです。栄養がうまくエネルギーに変換出来ず、
倦怠感や疲労感を生み出す原因になります。
豚肉・納豆、夏野菜を積極的に取り入れ、夏を乗り切りましょう！



☆ **ビタミンB群豊富！夏バテ予防メニュー** ☆

【豚とピーマンの生姜炒め】



豚肉のビタミンB1は生姜のアリシンと一緒に摂ると
吸収が促進、疲労回復効果があります。
ピーマンのビタミンA・Cは免疫と代謝をアップ、病気予防に。
ビタミンAは油と一緒に食べると吸収力が高まります。

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・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