#39
2026.10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。



痛めた軟骨は修復しにくい

膝の健康をうたう機能性表示食品の通販番組が連日テレビで流れていますね。それらの商品は、本当に膝の悩みに有効なのでしょうか？それを知るには、まず膝関節の構造を知る必要があります。

膝関節の中では、大腿骨と脛骨という2本の骨が、それぞれの表面にある軟骨を介して接触しています。軟骨の成分は、コラーゲン、ヒアルロン酸、それと最近よく耳にするプロテオグリカンという物質で、これらが全体の9割以上を占めています。では、これらを含むサプリメントは軟骨に効くのか？

実は、それらの成分は分子が大き過ぎて、消化液で分解しないと腸から吸収できません。また、吸収後は血流に乗って全身に散ってしまいます。膝が痛いからといって膝だけに行くわけではありません。更に、軟骨組織には毛細血管が通っておらず、残念ながらその成分は軟骨に届きません。

一方、関節内は滑液という液体で満たされています。この滑液が、すり減った軟骨組織に栄養を与え、軟骨細胞自身が組織を修復しますが、修復が追い付かないと、痛みが出たり変形したりします。

すり減る量が修復量を上回らないよう、膝を大事に使っていきましょうね。

機能訓練指導員

介護者が陥りやすい心の負担



燃え尽き症候群：毎日全力で介護を続け、ある日突然やる気も感情も空っぽになる状態。
対策例）→小さな休息を習慣化
15分だけでも、自分の好きな音楽を聴いたり、温かい飲み物をゆっくり味わう時間を作りましょう。

孤独感：友人とのランチや趣味の時間が減り、気づけば「介護」と「家」の往復だけ。
世界が小さな箱の中に閉じ込められたように感じます。
対策例）→感情を吐き出す場を持つ
信頼できる友人や家族に話すことはもちろん、カウンセラーや相談窓口も活用してみましょう。

罪悪感：介護の合間にドラマを見たりするだけで「こんなことしていいのかな」と胸がチクッと痛む。
対策例）→完璧を目指さない
「今日はこれだけ出来たら十分」と、自分に合格点を出す。気分転換の時間を許可する。

我慢しすぎて心が折れてしまったら介護自体が続けられなくなってしまいます。
早めに弱音を出すほうが、自分も家族も守ることに繋がります。

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。お電話お待ちしています。



真夏のインフルエンザ

インフルエンザは冬に流行するもの？そう思っている方が多いと思いますし、確かに冬に流行のピークを迎える感染症です。しかし、冬の感染症が真夏に平年の3倍というのは普段の夏はみられない形です。地方別でも東北が最も高くなっています。症状も基本的には例年と同様で急な発熱、咳、咽頭痛、頭痛、筋肉痛、倦怠感が中心です。原因は南半球からのウイルス流入、冷房による乾燥・換気不足・猛暑による免疫低下が挙げられます。

感染対策としては、基本的な感染対策（手洗い・うがい・換気・マスク・消毒）これ以外には、人が密集する環境を出来るだけ避けたり、ワクチン接種も含め、複数の組み合わせも必要となります。手で目・鼻・口を不用意に触らないことを意識する、又十分な睡眠、バランスの良い食事で体調を整え、基本的対策を継続することが大切になります。これらの対策をして季節外れのインフルエンザを予防しましょう！



医務室

実りの秋、きのこを食べよう！！

秋の食材に欠かせないキノコ。

食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおりどんな食材にも合う優れものです！きのこを食べると便秘解消や血中コレステロールの上昇の防止ができます。また、きのこはカリウムが多いため塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

きのこのバターポン酢

材料（2人分）

しめじ‥　100g
エリンギ‥　100g
ニンニク‥1片
ポン酢‥大さじ1
バター‥15g
葉ねぎ‥1本



～作り方～

①にんにくは包丁の腹で潰します。
②フライパンにバター、①を入れ中火で熱しニンニクの香りがたったらしめじ、エリンギを入れ10分ほど炒めます。
③全体に香りがついたらポン酢を入れて中火で炒め、全体に味がなじんだら火から下ろします。
④葉ねぎを散らしてできあがり。



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