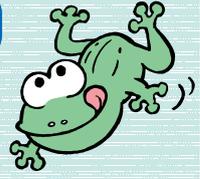


かじかのさとだより

第55号



発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

楽しいひと時を過ごして頂きました。



敬老会

民舞



9月17日、敬老会を行いました。多くの御家族の皆様に参加して頂きました。



スタッフの歌・踊り



河鹿の里 最高齢者紹介

高田 正子様 102歳
大正1年9月2日生



9月11日、県長寿課の方よりお祝いにお出で頂きました。

100歳のお祝い 久島光子氏

河鹿の里 長寿番付

長	寿	番	付
高田 正子様 大正1年9月2日 102歳	丸野 マツエ様 大正6年10月28日 96歳	黒木 芳子様 大正10年8月27日 92歳	
久島 光子様 大正4年1月2日 99歳	矢野 ミキヲ様 大正6年11月28日 96歳	米倉 ミキオ様 大正10年10月23日 92歳	
坂元 フミエ様 大正4年3月1日 99歳	高橋 トヨコ様 大正8年8月6日 95歳	小泉 ハルエ様 大正10年12月1日 92歳	
豊嶋 孝雄様 大正5年8月23日 98歳	黒井 ミツフ様 大正9年1月10日 94歳	井上 ハツコ様 大正12年3月25日 91歳	
中村 イチ様 大正6年5月26日 97歳	米倉 ミチオ様 大正8年9月2日 94歳	谷口 シヅ子様 大正12年6月9日 91歳	
松岡 シラ様 大正6年7月12日 97歳	外山 シノブ様 大正8年10月12日 94歳	高野 キミエ様 大正11年9月24日 91歳	
馬場 ミヨ様 大正6年7月15日 97歳	石井 ヒサオ様 大正8年12月18日 94歳	松田 知鶴様 大正13年1月1日 90歳	
田中 ミキヲ様 大正6年8月3日 97歳	黒木 都代子様 大正10年2月8日 93歳	川越 スミエ様 大正13年7月1日 90歳	
後藤 ミヨ様 大正5年11月13日 97歳	弓削 アグリ様 大正11年2月1日 92歳	木脇 マサエ様 大正12年12月1日 90歳	
中村 チエ様 大正7年2月20日 96歳	杉岡 ヒサコ様 大正11年6月17日 92歳	光武 タマエ様 大正12年12月1日 90歳	



皆さん元気に長生きしてくださいね。

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

納涼祭

栄松保育園の園児達による御神輿を合図に、河鹿の里の納涼祭が始まりました。



河鹿の里の御神輿は利用者の写真で作成しました。素敵なお顔であふれています。



園児達の元気でかわいらしい演奏を見て利用者の皆様も大変喜ばれていました。



8月8日、台風の影響もなく無事に開催する事ができました。御家族の協力もあり、盛大な夏祭りになりました。

フラダンスでは亜麻色の髪の乙女の曲に合わせて踊りました。



何の道具で演奏してますか？
仮装音楽隊



ソーラン節

日々の練習を積み重ねて今回は初めて2組の櫓に挑戦しました。

スタッフにとっても完成度の高いものとなりました。



ひよつとここでは、今回おかめときつねを取り入れ、利用者様や御家族の方々に、より一層楽しんで頂けました。



買い物ツアー

7月16日と23日の2日間で、数名の利用者の方がサビアショッピングセンターに買い物に出かけられました。



「これなんかどうかしら？」と相談しながら買物を楽しまれ、帰園前においしいおやつを頂きました。

クラブ紹介

絵画クラブ

8月から9月にかけて、熱帯魚作成を頑張りました。熱帯魚もきれいに塗られて嬉しそうに泳いでいます。



無心になれる私だけの時間！先生のお手本を見ながら、一生懸命自分なりに集中して取り組みました。



デイサービスだより



9月11日〜20日まで、敬老会を行いました。スタッフによる日替わりアトラクションを行い楽しんで頂きました。

敬老会

おめでとうございます！

筒井 孝良様	根木村 フサエ様	大石 ナカコ様	白石 ナツミ様	山田 チヨ子様	松田 ミチコ様	山下 美代様	川添 ミチル様	稲田 ヤエ子様	外山 アサヲ様	吉水 明子様	久保 フミ子様	高田 アサエ様	黒井 マス子様	徳井 マス子様	宮浦 マスエ様	国部 スズヲ様	井元 トメ子様
94歳	93歳	93歳	93歳	93歳	92歳	92歳	92歳	91歳	91歳	91歳	91歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳	90歳

平成26年9月30日現在

最高齢者



福永 ハマコ様 95歳
大正8年9月1日生

現在、デイサービスでは90歳以上の方が19名利用されています。

長寿者紹介

作品介绍

敬老会の食事

9月13日に松花堂弁当にてお祝いさせて頂きました。

入浴・身体清拭・部分浴



食事介助



排泄介助



訪問介護サービス紹介

ご自宅へホームヘルパーが訪問し、身体介護や、家事援助等の日常生活のご支援をいたします。

身体介護

居室掃除・衣類洗濯 一般的調理・ベッドメイク 生活必需品の買物

生活援助

起床・就寝介助



体位交換・移動・移乗



更衣・洗面



- 営業日 月曜日〜日曜日
- 利用時間 8時30分〜17時30分
- 利用出来る方 介護認定を受けている方
- ・ 要介護1〜5
- ・ 要支援1・2

高齢者の方のさまざまな病気

前回の河鹿の里だよりでは、高齢者の病気の特徴と日常的な病気について、お伝えしましたが、今回は高齢者に多く見られる病気をお伝えしていきたいと思っています。

高齢者に多く見られる病気

- 一、狭心症
- 二、心筋梗塞
- 三、心不全
- 四、高血圧
- 五、不整脈
- 六、慢性腎不全
- 七、肺炎
- 八、脳梗塞
- 九、認知症
- 十、くも膜下出血
- 十一、パーキンソン病
- 十二、イレウス（腸閉塞）
- 十三、変形性関節症
- 十四、関節リウマチ
- 十五、老人性皮膚掻痒症
- 十六、帯状疱疹
- 十七、糖尿病

などがあります。これらはどんな病気で、留意点はどのような事なのか、いくつか見ていきたいと思います。



◎狭心症とは

冠動脈の血流低下により、通常激しい胸の痛みを起すもの。
【留意】症状が出たときは安静を促し、薬剤処方の場合は服用。

◎心筋梗塞とは

冠動脈の血流が途絶え、通常激しい胸の痛み、呼吸困難を起す。
【留意】緊急対応・高齢者は胸痛が軽いか無いかの場合があるので要注意。

◎心不全とは

心臓のポンプ機能が低下した状態。一般には息切れやむくみが認められるが、高齢者の場合、自覚症状に乏しく、意識障害・神経錯乱・見当識障害などの症状がやすい。
【留意】急性心不全は緊急対応。

慢性心不全に対しては薬物療法・食事療法・運動・禁煙・減酒



◎高血圧とは

血圧が140以上/90以上と高い状態。めまい・ふらつき・失神などの症状を起すことがある。
【留意】降圧剤（血圧を下げる薬）を服用している高齢者も多い。薬の種類・服薬状況の確認を。

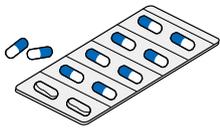
◎不整脈とは

心臓の鼓動が速くなったり（一分間に100回以上）、遅くなったり（50回以下）リズムが乱れるもの。
【留意】治療を必要としないものもある。副作用のある薬もあり注意が必要。

◎糖尿病とは

血糖を下げるインスリンというホルモン不足、またはうまく作用しなくなるために血糖値の高い状態が続く病気。高齢者は症状に乏しいため注意が必要。合併症として神経腎臓・網膜の障害が出現する。
【留意】食事制限の指示など確認。

治療法は食事療法（カロリー制限・甘いもの控える）、運動療法、薬物療法（飲み物・インスリン注射）がある。



長いもとえのきのスープ



《作り方》

- ①長いもは5mm幅の半月切りにする。えのきは根元を切り、長さ半分切ってほぐす。
- ②鍋にAと長いもを入れて煮立て、えのき、戻していないわかめ、長ねぎを入れてさっと煮る。

- 《材料》（1人分）
- 長いも…2cm (40g)
 - えのきたけ…小1/2パック (40g)
 - カットわかめ（乾燥）…小さじ1
 - 長ねぎ（小口切り）…10cm分
 - 水…180ml
 - A 鶏からスープの素…小さじ1/4
 - 酒…小さじ1/2
 - こしょう…少々

セロリとトマトのザーサイあえ



《作り方》

- ①セロリは筋を取って5mm幅に切る。プチトマトはヘタを取り、縦半分切る。ザーサイはせん切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、Aを加えてあえる。

- 《材料》（1人分）
- セロリ…1/2本 (50g)
 - プチトマト…4個
 - ザーサイ（味つき・瓶詰）…10g
 - A ごま油…小さじ1/4
 - 砂糖…ひとつまみ
 - こしょう…少々

鶏のから揚げ風



《材料》（1人分）

- 鶏もも肉（皮なし）…60g
- 油…小さじ1
- A しょうゆ・おろししょうが・酒…各小さじ2/3
- ピーマン…2個 (60g)
- こしょう…少々
- 塩…ミニスプーン1/3
- 上新粉…約小さじ2
- レモン…1/8個

《作り方》

- ①鶏肉は薄めのそぎ切りにし、Aをよくからめておく。
- ②ピーマンはへたと種を取り、4つ割りにする。
- ③フライパンに半量の油を熱し、②の両面をさっと焼き、塩をふって取り出す。
- ④フライパンをふいて残りの油を弱めの中火で熱し、①に上新粉をまぶして入れ、片面2分ずつ、両面を焼く。器に③、レモンとともに盛る。

糖尿病バランスレシピを紹介します

この3品の献立に、白飯120gを入れて、全体でのカロリーは、438kcalで、塩分は2.1gです。