

# かじかのさとだより

第56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>

## 新年の心挨拶

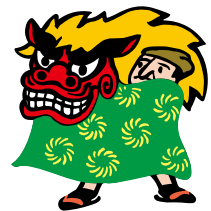


愛泉会副理事長  
河鹿の里 施設長  
川越 宏

新年あけましておめでとうございます。  
 河鹿の里の利用者の皆様、御家族の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
 昨年は東北地方の雪害や広島市の局地的な豪雨災害等自然災害が多発した年でした。  
 今年の冬は例年にないほど寒く、あちらこちらで大雪になっております。また、感染性胃腸炎も全国的に流行の一端を辿り、宮崎県北部の高齢者施設においてはインフルエンザの集団発生がみられ、抵抗力の弱い高齢者がかかる、脳症や肺炎等を伴い重症になると言われています。その為、私共も万全の対策を行いつつ、感染症の防止に努めている所でございます。  
 時代は今、大きな転換期を迎えております。人工の減少、少子高齢化という社会潮流の大きな変換期を迎え、変化への対応が急務です。  
 私共の関心は、社会保障関係費、少子化対策の推進、総合的な健康づくり施策の推進、安定的な年金制度の構築ではないかと考えられます。  
 新しい年に向かって希望を持って利用者様の皆様が安心して利用できる施設づくりに邁進していきたいと考えておりますのでよろしくお願ひ致します。  
 年頭にあたり、引き続き皆様のご支援ご協力を賜りますようお願いを申し上げます。

## 獅子舞来園

元日、田之上八幡神社の方々が来園下さいました。利用者の皆様は、一年間の無病を願ひ獅子に頭を咬んでもらい、大変喜ばれていました。



## 久島光子様 100歳のお祝い

久島光子様が一月二日に一〇〇歳のお誕生日を迎えられました。一月六日に崎田恭平日南市長がお祝いに来園されました。



※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

# 運動会

十月十五日、赤団と白団にわかれ、各団、団長の選手宣誓を合図に河鹿の里の運動会を行いました。



今年初めての競技『トイレックトパーパーク』です。どの位巻けましたか？



スタッフの応援です。今年は組体操に挑戦しました。利用者の皆様も喜んで下さいました。



全員参加のクロス綱引きです。赤団・白団・スタッフも混ざっての真剣勝負です。



# クリスマス会



十二月十二日、カトリック幼稚園の園児による踊りと、高田正子様『もろびとこざりて』をスタッフと共に唄いました。一〇二歳とは思えない、きれいな歌声を聞かせて頂きました。他にも、スタッフによるハンドベルの演奏を行いました。利用者の皆様もステキな楽しい一時を過ごせたのではないのでしょうか。



河鹿の里にサンタクロースとトナカイがプレゼントを持ってやってきました。プレゼントをもらった後は、クリスマスメニューのデイナーです。とても美味しく頂きました。

# クリスマスデイナー

# もちつき



家族会の方々も参加して頂き、「ヨイショ」「ヨイショ」と、掛け声をかけながらモチモチのお餅ができました。



お餅丸め隊の皆様、さすがに手慣れた様子で何個も何個も手早く丸めていました。皆さんで色々話されたのではないのでしょうか。



# クラブ紹介

題字「師走」「わくせい」



# 書道クラブ

黒板に書かれた題字を集中して書かれています。



# デイサービスだより

## 秋の大運動会

十月に運動会を行いました。パン喰い競争や仮装リレーと、さまざまな競技で盛り上がりました。



パン喰い競争に使用したパンは、おやつの時間においしく頂きました。



仮装リレー



パン喰い競争



網渡しゲーム

## 文化祭

北郷町農村センターに作品を展示しました。



# クリスマス&忘年会



十二月二十二日〜十二月二十七日の一週間、クリスマス&忘年会を行いました。職員による出し物や、利用者様による歌合戦。今年一年を笑い納めることができました。



二十四日、二十五日にはおやつにケーキを食べました。



今年もよろこぶ  
お願ひします。



おはじき



だるまおとし



けん玉



お正月  
遊び

# 高齢者の疾病

河鹿の里だよりで、高齢者の疾病について皆さんに紹介させて頂いていただいています。前回までに『高齢者の病気の特徴』、『日常的な病気の特徴』、『日常的な病気』、『高齢者に多く見られる病気』をご紹介してきました。そこで今回は『高齢者に多く見られる障害』を取り上げていきたいと思ひます。



◎**低栄養**↓肝疾患をはじめとする多くの病気の結果として起こったり、歯の欠損、口腔内疾患による食思低下、一人暮らしなどによる栄養・食量不足、障害などによる食物摂取意欲低下などが主な原因です。対策として病気の治療、口腔内の治療とケア、高栄養な食事の提供、食事の環境改善や促しなどがあります。



◎**失禁**↓本人が無意識か、意思どおりにならず尿の漏れを感じ、それが衛生的または社会的に問題になったものをいいます。原因は①膀胱容積の減少②尿道括約筋の緊張低下③移動や衣服着脱の動作緩慢④意思疎通の低下などがあります。対策としてトイレに早く行きやすくする工夫や、失禁してしまった場合、迅速に清潔さを保つこと、本人の罪悪感や自責の念を取り除く働きかけをすることが大事です。

◎**転倒**↓高齢者は身体機能の低下により、転倒しやすく、介護上一番多い事故です。その他睡眠剤、精神安定剤を服用している高齢者は薬効の影響が残って転倒の原因になります。対策として、介護や見守りといった介護者の注意も必要ですが、福祉用具の活用、住環境の改善などでも予防策として検討するといいいのではないかと。

◎**誤嚥**↓飲食物が食道に入らず誤って気道に入ること。むせて咳き込むことで気管に入った飲食物を出せればいいのですが、気管支につまったり、肺に入ってしまうと肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすことがあります。誤嚥しやすい人には食事の姿勢、食べるペース、食べ物の形状や大きさを改善するなどの対策が必要となります。

◎**脱水**↓からだの中の水分が不足した状態。症状は皮膚（特に腋窩）の乾燥、唇舌の乾燥、ときに発熱や意識障害が起こることもあります。高齢者の場合、症状がはつきりしない場合があるので注意が必要です。

### セロリとバナナのジュース

食物繊維が豊富なダブルの食材で腸内環境を整え、免疫力アップを目指す！

材料（2人分） セロリ…100g、バナナ…100g、ヤクルト…2本（130ml）、水…100ml

作り方 ①セロリは小口切りにし、バナナは一口大にちぎる。②ミキサーに①とヤクルト、水を加え、滑らかになるまで攪拌する。

### ごぼう味噌

エネルギー 39kcal  
塩分 1.7g

食物繊維豊富なごぼうを使ったごはんがすすむ免疫力アップ低カロリー一常備菜。

●材料（2人分）  
ごぼう…40g 昆布…5cm  
A（酒大さじ1 味噌おおよし1/2 だし汁大さじ2）  
にんにく…2片 梅干し…1個

●作り方  
①ごぼうはささがきにし、水につけてザルにとる。昆布は食べやすい大きさに切る。  
②にんにくは薄くスライスする。梅干しは種を抜いてたく。  
③鍋に①、Aを入れて炒める。  
④③に②を加え、さっと炒めてできあがり。

### キノコの味噌マヨグラタン

キノコと味噌で免疫力アップ！  
いつものグラタンより大幅にカロリーダウン

エネルギー 217kcal  
塩分 1.9g

●材料（2人分）  
木綿豆腐 150g（1/2丁） エリンギ 70g しめじ 70g 玉ねぎ 50g（1/4個） ブロccoli 30g マッシュルーム 20g サラダ油小さじ1 塩、こしょう各少々 マヨネーズ 20g 味噌大さじ1 スライスアーモンド少々

●作り方  
①豆腐は水を切り、手でほぐしてマヨネーズ、味噌と混ぜる。②エリンギは長さ3cmの短冊切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。玉ねぎ、マッシュルームは薄くスライスする。③ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。④フライパンに油を熱し、②を炒め、塩、こしょうで味を調える。⑤耐熱容器に①、③、④を入れ、上からスライスアーモンドを散らす。オーブントースターで10分、アーモンドがきつね色になったらできあがり。

今回は、病気にまけない体をつくりましょう。と言うことで、免疫力をアップする食事を紹介します。