

かじかのさとだより 第67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>



御長寿お祝

高田 正子様 大正元年生



九月生まれの高田様は、今年一〇五歳を迎えられました。この年齢は、日南市で最高齢という事で日南市の長寿課の方や御家族・当園長を含め、施設内でお祝いの式を行いました。若い頃は関西でござれ、戦争を体験し、三十二歳で未亡人となり、女手ひとつで息子さんを育てられたそうです。人一倍苦労されて現在は、御家族との面会を楽しみに過ごされています。



今年、河鹿の里では百歳をむかえられる方が二人いらっしゃいます。八月生まれの田中ミキヲ様と十一月生まれの矢野ミキヲ様です。河鹿の里で二人揃ってお祝いできますことは大変光栄な事です。八月二十八日に田中ミキヲ様の御長寿お祝いに崎田日南市長とご家族が来園されました。また、九月二十九日には宮崎県の職員の方が来園され、お祝い状や記念品を贈呈して頂きました。お二人共にしっかりと、自らお礼のお言葉を伝えられています。

大正六年生

祝百歳



園内に展示されていますので、皆様のご来園の際はどうぞご覧下さい。



又、お二人共、音楽・書道・絵画クラブに積極的に参加され、いきいきと過ごされています。出来上がった作品は、工夫も自分でなされてとても上手に仕上げられています。

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

認知症とは？

いろいろな原因で、脳の神経細胞が壊れたり、動きが悪くなるために起こる症状や状態をいいます。

認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなり、社会生活や日常生活にさまざまな支障が出てくるようになります。



※65歳以上の4人に1人が認知症とその「予備軍」といわれています。認知症とは、とても身近な病気です。

認知症の原因となるもの

認知症は主に「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体性認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。

認知症のような症状がでて、治る病や一時的な症状の場合もあります。また、早期に対応すれば、進

行を抑えられる可能性もあります。

アルツハイマー型

脳の海馬を中心に萎縮がみられ、もの忘れから気づくことが多く、時間や場所がわからなくなったり、もの盗られ妄想が出ることがあります。

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血などによって発症する認知症です。脳の場所や障害の程度によって、症状が異なります。手足の麻痺などが起こる場合もあります。

レビー小体型

実際にはいない人などが見える「幻視」や「妄想」などの症状があります。手足が震える、小刻みに歩くなどパーキンソン症状がみられることもあります。

若年性認知症について

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、65歳未満で発症する場合もあり、この場合「若年性認知症」と呼びます。

働き盛りの年代で発症すると、経済的や心理的負担は、本人や家族に対して大きいのが特徴です。

認知症の予防

★ウォーキング

早足で毎日30分続けて歩き、1日トータルでは7000歩を目標に実施する。

膝に負担のかけられない方は水中ウォーキングも有効です。楽しみながら友達と一緒に歩きましょう。



★生活の中で、自分がやりがいと感じる事や楽しいと思えることを意欲的に行いましょう。



高血圧

原因

一、血管内を流れる血液の量が多くなり過ぎたため、血管壁にかかる圧力が高まる状態です。
 二、食事で塩分をとり過ぎると、水分で塩分濃度を薄めようとし、血管内の水分（血液）が増えて血圧が上がります。
 三、血管そのものが細くなるという状態で、緊張をつかさどる交感神経が作用しています。

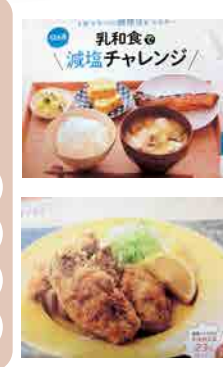
症状↓心臓肥大

一、血圧を放置すると、重大な合併症を引き起こす場合があります。心臓が血液を送り出す際、血圧が高いと心臓により強い力が必要となります。さらに脳卒中、肝臓病を併発。糖尿病などの合併症が心配されるほか、肥満と高血圧の併発で動脈硬化が進行することがあります。



治療と予防

薬だけにたよらず、食事などで減塩しましょう。
和食で減塩チャレンジ！
 ※減塩のポイント
 おかずにはメリハリをつけ、一、出汁をしつかりきかせる
 二、乳製品を利用するなど
 ●ご飯を炊く時に、米2合に200mlの牛乳を入れる。
 ●魚を焼く前に、塩麹や牛乳につけて焼く。
 ●卵焼きに、カッテージチーズを入れて焼く。
 ●つけものは塩もみした後に塩麹、乳漬、酢などで合える。
 ●みそ汁は、みそ半分にして、乳漬などを入れる。
 ●フライ物は衣に牛乳を入れて衣を作る。



おすすめ食材 しいたけ

動脈硬化を防ぎ、骨を強くするしいたけは持中の成分エリタデニン、血中のコレステロールを減らし、骨を強くし、食物繊維も多く、血糖値の上昇を抑え生活習慣病の予防につながり、肌の健康を保つ。



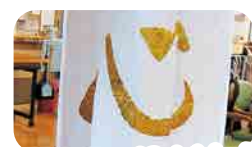
デイサービスだより

皆さん真剣に取り組んで頂きました。特に力士を作っている時は、出来上がるたびに笑顔がみられていました。



今年も油津商店街七夕祭りの吹き流しを飾ることにしました。一生懸命作った作品を見て下さい。

7月七夕



ありがとうハイポーズ



稀勢の里



高安



足湯

完成

皆さんのんびりとした素敵な笑顔でした。ゆつくり見て下さい。



ビー玉ゲーム



トランプ



お話しタイム



やったあ〜!



スイカ割り



賞品ゲット

玄関



残暑が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？
デイサービスでは八月十八日に夏祭りを開催しました。
夏の暑さを忘れるくらい皆さん元気いっぱい笑顔を見せて下さいました。

8月夏祭り



あじがとんがいます

かじかにお坊さんやってきた



紅白歌合戦



ごちそうです

感謝を込めて♡



9月敬老会



御家族と一緒に
はいチーズ!



御家族に囲まれて嬉しそうに
手を振られています



お孫さんと一緒に
とても良い笑顔ですね

八月四日、河鹿の里では、納涼祭が行われました。毎年恒例となっている行事ですが、御家族の参加も53名あり、賑やかな時間を過ごす事ができました。



納涼祭



今年のソーラン節は女性スタッフ
で頑張りました



スタッフによるアトラクションも楽しんで頂く事ができました。御家族の方にも参加して頂いた盆踊りでは、施設長も輪の中に入り、一緒に踊りました。



みなと保育園園児による
元気いっぱいの和太鼓です

アトラクションでは、みなと保育園児24人の皆さんで歌を2曲と和太鼓を披露して頂き、可愛らしい仕草に感動され中には嬉し泣きされる方等、盛大な拍手を送られていました。



今年、男性スタッフによる「ひよっこ」を敬老会で行い、利用者の皆様にも大笑いして頂きました。



御家族会長、石瀬様による挨拶の様子です。

敬老会



スタッフと一緒に踊りを披露して下さいました。



ひ孫さんの笑顔がすごいですね



一緒におどりましょう!!



荒木務様によるアトラクションの様子です

荒木務様によるアトラクションでは、歌謡曲をギターと共に披露して頂き、皆さんが手拍子を交えながら口ずさまれました。懐かしい歌もあり大満足の時間を過ごす事ができました。

御家族様に囲まれ過ぎた時間は、あっという間に過ぎましたが、笑顔がいっぱいに溢れて、とても良かったです。
ご参加やご協力を頂きました、皆様ありがとうございます。



お二人共嬉しそうですね



娘さんと一緒に少し照れますね