

幸寿園だより

令和6年
No.291
2月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



いたたたた!

参りました

鬼退散



節分の日、職員は文字通り、心を「鬼」にして鬼役に徹しました(笑) ♪今回は豆の代わりにお手玉を使用しました。皆さん邪気払いを込め「鬼は～外、福は～内」と、なかなかの力強さで投げてるので「いたたたた～っ!」と本気で痛くて涙…。こんな力が皆さんにあったんだと別の意味でうれし涙でした。本当は優しい鬼と知った皆さんと、最後は笑顔で記念撮影をしました♪邪気払いも無事に出来て、これからも元気で過ごしていただけることを願っています♡

1月誕生会

誕生者紹介

DCご利用者様

- | | |
|--------------|--------------|
| 秀 ミチヨ様(99歳) | 池田 ハツヨ様(99歳) |
| 今泉 シツヨ様(91歳) | 松尾 綾子様(91歳) |
| 松尾 フミエ様(90歳) | 中原 ユキ子様(88歳) |
| 岩崎 俊明様(86歳) | 山下 隆英様(81歳) |
| 増田 誠様(72歳) | 中尾 尊行様(72歳) |



2F入所者様

- | |
|--------------|
| 久保 文子様(92歳) |
| 田口 郁子様(81歳) |
| 久保田 末子様(75歳) |



3F入所者様

- | |
|-------------|
| 山部 廣子様(84歳) |
| 松田 正利様(82歳) |



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

幸寿園のお正月



2024年のスタート。こうして皆様と共に、おごそかな気持ちで迎えることができましたこと嬉しく思います。今回は皆様と過ごしたお正月の様子をお伝えしたいと思います。

元旦は、いつもと違って皆さん早起きでした。初日の出を楽しみに、まだかまだかと手を合わせて窓の外を見ておられました。朝食はお雑煮を軽めに食べ、昼食は豪華おせち料理をいただきながら新年をお祝いしました。おせちの前には、お屠蘇の振舞いがあり、なんと金粉入りと言うことで「私も私も～」と列が出来ました！

お正月といえば福笑い「笑う門には福来る」と言うことわざ通り、遊んでいる途中の変な顔や出来上がった愛嬌のある顔を見て、笑いが絶えませんでした！どうか皆様が笑顔で幸せな1年でありますように願っています。

便秘と認知症の 関係について

幸寿園

リハ室

から

発信!!

近年、腸の機能と脳の機能が互いに影響を及ぼし合う、「腸脳軸」または「腸脳相関」と呼ばれる関連が注目されています。

腸は「第二の脳」と言われており、腸と脳は密接に関係しています。脳がストレスを感じると腹痛を感じて便意をもよおすことがあります。逆に食生活が乱れて便秘が続けば気持ちが乱れていきます。便秘は認知症とも無関係ではなく、落ち着いた症状が増えていきます。

ある研究では、排便頻度が低いほど、また便が硬いほど、認知症リスクが高くなったという報告もあります。



理学療法士
池田 清華

☆便秘解消の5つのポイント☆

POINT

01 規則的な生活

腸はリズムを大切にする臓器です。不規則な生活は自律神経のバランスを乱し、腸の動きが低下してしまいます。



POINT

02 食事～食物繊維の摂取

水溶性食物繊維：水に溶けて、便の水分を保ちます。便が適度にやわらかくなり腸内の動きがスムーズになります。

例) キャベツ、海藻類、りんごなど

不溶性食物繊維：腸内で水分を含んで膨らみ、便を大きくします。便が大きくなると直腸の腸壁を刺激しやすくなります。

例) きのこと、野菜全般、豆類、カニ、エビなど



食物繊維の摂取割合は「不溶性食物繊維：水溶性食物繊維＝2：1」で摂るのがよいと言われています。1日の食事で適度に食物繊維が摂れるように心がけましょう。

POINT

03 水分

水分は便秘の解消に欠かせません。特に「朝のコップ1杯の水」は便意を促す効果があります。胃に水の重み加わることで大腸に信号が送られ、信号を受けた大腸が反射的に収縮して便を直腸に送り出そうとします。腸の蠕動運動が活発になり、自然な便意を誘発することができます。



POINT

04 運動

胃や腸の動きを活発にする「起立性大腸反射」が便意を促します。「起立性大腸反射」とは、立ったり歩いたりすることで大腸が刺激されて動きが活発になることです。ウォーキングや体操への参加、外出などは起立性大腸反射を促すことにもなります。



POINT

05 下剤はなるべく避ける

下剤を服用しても、定期的にスッキリとした排便ができないケースは割とみられます。(下痢や思いがけないタイミングで大量に排便してしまうなど)下痢や便秘を繰り返すことで認知症であれば落ち着いた症状を強めてしまう場合もあります。なるべく自然な排便を目指しましょう。

栄養課より

1月1日 元旦メニュー(朝)

- ご飯 ● 雑煮風
- 三種盛り合わせ ● 牛乳



1月1日 元旦メニュー(昼)

- 赤飯/手まり寿司 ● 魚の田楽/松風焼き
- 炊き合わせ ● 数の子/紅白なます
- 茶巾しぼり ● 茶碗蒸し ● フルーツ



1月16日 誕生会メニュー

- 赤飯 ● 炊き合わせ ● なます
- 茶碗蒸し ● フルーツ
- おやつ レアチーズケーキ

資格取得者 紹介!!



介護部主任
北島 和幸

「認知症介護実践リーダー」

令和5年度第1回佐賀県認知症介護実践リーダー研修を受講させて頂き、認知症介護実践リーダーの資格を取得することができました。研修では、認知症についての学びに加え、認知症ケアチームを機能させていくための、指導や教育についても学ぶことができました。今回、研修で学んだ知識や技術を施設全体で共有し、認知症ケアの質の向上に努めていきたいと考えております。

Congratulations!



幸寿園は、様々な資格取得に挑戦し、地域の皆様に頼られ愛される施設を目指しています!!

認知症サポーター養成講座

1/18に有田小学校の3年生、1/26に曲川小学校の5年生を対象に認知症サポーター養成講座が開催され、キャラバンメイトとして参加してきました。認知症と認知症サポーターについての座学と寸劇とグループワークを通して認知症への理解と認知症の方への接し方を児童のみなさんに学んでいただきました。認知症サポーターが増え、認知症の人やその家族が安心して生活できる町

になるように今後も活動を続けていきたいと思ひます。



曲川小



有田小



出前講座 に行ってきました!

1月は有田町戸矢地区の老人会様にお伺いしました。

今回は、認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の実践と認知症についてのお話をさせていただきました!!



幸寿園では地域住民の皆様を対象とした出張出前講座を開催しております!

幸寿園の強みを活かし、各専門職より皆様方のご希望に合わせた講座が開催できます。



出前講座の様子はホームページ・謙仁会Facebookで紹介しています。是非ご覧ください!!



編集後記

最近、時間の合間に健康づくりで、25分~40分ウォーキングをしています。その結果、健康診断の再検査が今年は無くて、嬉しい気持ちでいっぱいです。あと、見た目で見えないと思ひますが、体重の減量やその他にも気分転換でリフレッシュ効果も。これは、一石二鳥、いや一石三鳥に値しますね。これからも安全に配慮しながら続けて行こうと思ひます。皆さんは、健康づくりしていますか? 無理な目標を立てず、小さな事からコツコツするのが秘訣です。(T・S)



謙仁会Facebookにて 随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい
幸寿園ホームページ
<https://kenjin-kai.com/koujyuen/>

