

編集・発行



# きんせん

医療法人社団 あんず会  
本田クリニック

広報誌きんせん 第63号  
平成30年5月発行

『金泉祭』では沢山の皆様にご来場いただき、ありがとうございました。  
また、ご出演、ご出店頂いた方々のご協力もあり、大盛況で終わることが出来ました  
事を職員一同感謝申し上げます。  
今回も、『金泉祭』を通して更に『金泉』を身近に感じて頂けたのではないでしょ  
うか。今後とも、『金泉』をよろしくお願いたします。



毎年恒例になりました吉田神楽団の「八岐大蛇」です。  
今年も迫力のある演技に皆さん大満足でした。



今年度、初参加して頂いた「演歌バンド しのはさかしんや」・「HDC広島  
ダンスカンパニー」・「安芸戦士 メープルカイザー」による催しです。  
お子様から大人までとても楽しんで頂く事ができました。



# グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん



お花見へ  
行ってきました！！



桜が満開で  
綺麗ですね♪♪



外で食べるお弁当は美味しいです！

景色がいいわあ～(\*´ω`\*)



天気が良くて良かった！



## ゴースト血管について

ゴースト血管とは動脈から静脈に移行する部位にある毛細血管の一部が消失（ゴースト）するために、血管が通わなくなり、血流機能が停止した状態の毛細血管、それが「**ゴースト血管**」です。

血管の老化こそ多くの病気の原因であり、“**ゴースト血管**”がシワやたるみ、認知症や骨粗しょう症など深刻な病のリスクを招く危険性も見えてきました。

## あなたの血管は大丈夫？こんな症状に注意！

- ・薄毛、毛が抜けやすい、白髪が増えた
- ・頭痛、肩こり、腰痛がある
- ・顔色が悪い、シミ、シワ、たるみがある
- ・忘れっぽくなった、だるい、いらいらする
- ・眠りが浅い、寝つきが悪い、夜中に目が覚める
- ・胃もたれ、胃痛、お腹がはる
- ・風邪をひきやすい、疲れやすい
- ・頻尿、月経痛、更年期障害がある
- ・爪が白っぽい、欠けやすい、でこぼこがある

## 毛細血管を増やすためには！

日常生活のちょっとした工夫で**何歳からでも**自分で増やすことも可能です

**睡眠**・・・基本は7時間。短くても長くても老ける。  
**お風呂**・・・夏は38～40度、冬は38～41度くらいのお湯に設定。  
みぞおちまで湯につかる。お風呂の前後に水分補給。

**運動** + **生活活動** = **身体活動**

	運動	生活活動
中強度以上	速歩・ジョギング 球技・水泳など	歩行・掃除・階段 子供と遊ぶなど
低強度	ストレッチなど	立位・オフィスワーク 洗濯・炊事など

\*できる事からでいいのでぜひ実践してみてください！

グループホームやショートステイのご相談については  
いつでもお問い合わせください。 担当 佐々木



## 手芸

ミニサイズのかわいらしい鯉のぼりが続々とできてきています。皆さんわきあいあいと協力しながら取り組まれ、作る喜びを味わってられます♪



完成したら、ご自宅へ持って帰って飾っていただきます。どこにでも飾れそうですね♪一緒に作ってみませんか？

## 口腔体操ノススメ

食事中におせる、話しづらい、表情が乏しい、…そんな変化が気になることってありませんか？口腔機能の低下を予防するために、金泉ではお食事前に口腔体操を行っています。口、首、肩、深呼吸など、簡単な体操で、食べる喜び、会話の楽しみを維持していきましょう。



1.深呼吸		2.首ストレッチ		3.肩ストレッチ	
4.口唇・頬訓練				5.舌訓練	
舌訓練		6.鼻音訓練		7.喉訓練	
8.声帯訓練		9.唾液腺マッサージ		10.唾液嚙下	
11.深呼吸		12.季節の歌			

デイサービスセンター-金泉では、見学、ご相談など、随時受け付けております。どんなことでも、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております！



# デイサービスセンターあんず

ていきーびすせんたーあんず

## おやつ作り



春らしく、あんこがほんのり甘い、桜餅作りをしました。みなさんの手際が良く、あっという間に30個の桜餅が完成!



三時からのおやつの時間に皆で試食。お茶と一緒に美味しくいただきました♪



試食後の後片付けも、楽しくテキパキ♪美味しいものを食べると笑顔になりますね。

## レクリエーション

風船を使ってゲームをしました。風船をカゴに投げ入れたり、カゴに入れた風船に球をぶつけて外へ出したり。



ふわふわして言うことを聞いてくれない風船に、皆さん笑い声を上げながら大奮闘でした♪

## デイサービスセンター あんずって??

デイサービスセンターあんずは、15名までの少人数制。

アットホームな雰囲気の中、家事作業や歌、体操、ゲームなどを日々取り入れ、五感にはたらきかける生活リハビリを中心とした活動をしています。

夕食の提供もしており、最大19時までご利用いただけます。

見学やご利用に関するご相談は随時可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

## 脱水症について

体内の水分量が不足したときに起こる**脱水症**は、食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者が気をつけたい症状の一つです。脱水症のリスクが高くなる夏場だけでなく、常に高齢者が水分を摂りやすい環境を整え、脱水症に陥らないように予防することが大切です。

### 高齢者が脱水症を起こしやすい理由

**体内の水分量が減っている**・・・加齢に伴い、食欲の減退や食べ物を飲み込む嚥下機能に障害が生じ、水分の摂取量が減ります。また、筋力の低下により、体液を多く蓄積する筋肉の量が落ちることも、体内の水分量が減ってしまう原因です。

**内臓の働きが低下**・・・内臓の機能低下も脱水症を引き起こす要因です。体内の水分量をコントロールする腎臓の働きが低下すると、塩分濃度を適正に調節できなくなり、脱水症に陥るリスクが高まります。

**のどの渇きに気づきにくい**・・・感覚機能が低下し、自分でのどが渇いていることに気づきにくいです。認知症の人は特にその傾向が強く、飲み物を飲んだかどうかを忘れ、長時間水分を摂取しない場合もあります。また飲み物という概念そのものを忘れる可能性も考えられます。

### 普段から出来る脱水予防法

**1日に必要な水分量を知る**・・・食事の際に食べ物から摂取する水分量は大体1リットルくらいなので、食事以外に約1～1.5リットルの水分を摂取するのが目安です。高齢者本人が意識するだけでなく、周囲の人が把握しておき、必要な水分をしっかりと摂取できているかチェックしてあげることが重要です。

**部屋の湿度や温度を調節**・・・室内環境を整えることで、体の水分量が保たれます。乾燥しているようであれば、室内の湿度を上げましょう。暑い夏場などは、多量に汗をかいて体の水分量が減ってしまうことがあります。夜寝ている間に脱水症になる可能性もあります。室内の温度を適温に保つよう心がけてください。

**定期的に水分補給をする**・・・定期的に水分補給をするよう促します。本人にのどが渇いている自覚がない場合もあるので、そのときは周囲からの声かけが必要です。時間を決めて水分を摂取してもらおうと、忘れる心配がありません。起床時・食事前・入浴後・運動後などは、特に水分補給が必要なときです。積極的に摂取しましょう。

**好みの物で水分補給してもらおう**・・・「はい、飲んで」と水のペットボトルを渡すだけでは、本人は飲みたくないこともあります。好きな飲み物を準備して、高齢者が自発的に飲むような工夫が大切です。水分を多く含むフルーツ、ゼリーや水ようかん等で水分を摂取することが可能です。「水を飲まなきゃ」と高齢者本人が意識しなくてもおいしく食べられるため、自然と水分を摂取しやすくなります。本人の好みや体調に合わせて、提供してみてください。



### 高齢者の脱水症を防ぐには、周囲のサポートが不可欠

脱水症を予防するには、体に必要な水分を定期的に摂取する必要があります。しかし、筋力が衰えてトイレまでの移動が億劫になったり、失禁の経験があったりすると、トイレに行く回数を減らそうと自分で水分の摂取を控えてしまう人がいます。自発的に水分補給をしない場合もあるため、水分が多い食事を出したりするなど、本人が進んで水分を摂取したくなるように工夫したり、すぐに手が届く場所にいつも飲み物のペットボトルを準備しておくのもおすすめです。自分でのどの渇きや体の不調に気づきにくい高齢者の脱水症を防ぐには、周囲のサポートが必要不可欠です。



# 金泉祭

安芸津万葉太鼓呼岩

心の奥に響く和太鼓と和楽器



レイフラワーハイビスカス

毎年子どもから大人まで華麗な踊りを披露



琉球國祭り太鼓

リズムカルに太鼓を叩き演舞



吉田神楽団 (羅生門)

華麗な衣装と鬼の迫力に魅了



Honda Cars東広島南安芸津店

福祉車両をはじめニーズに多種多様



クオリティー

福祉用具のことならなんでも相談を



有田園芸農場

コロケ 鉢花 野菜 苗などいろいろ



安芸津歳實コーヒー

自家焙煎の香り豊かなコーヒー



B球会

焼きそば、焼きとり大好評



もりもり家

ボリューム満点の巻きずし



木戸様

手作り焼き菓子 綿菓子大人気!!



金泉

飲み物、食べ物、ゲーム





# あんずカフェ ～高齢者介護・認知症のなんでも相談室～

毎月第4週目の日曜日開催 参加費無料

10時～11時30分 デイサービスセンター金泉

健康や認知症予防に関心のある方、介護に悩みがある方など気軽にどなたでもご参加いただけます。

5月27日（日）

坂本歯科の院長、坂本智則先生をお招きし歯磨きの仕方などについてお話して頂きます。

6月24日（日）

「認知症すごろく」で遊びながら認知症を正しく理解します。  
楽しく学んで、みんなで支える地域をめざします。

コーヒーや紅茶などを飲みながらみなさんと楽しくお話  
しましょう。毎回、内容を変え関心のあることなど企画  
しています。



公開中

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

あんず会金泉



フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>



## 編集後記

春先から暖かい時期が多かったですね。今年の夏は暑くなると予想されています。脱水症について説明していますが、水分補給はとても大切です。こまめに水分を摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

## エコキャップ運動



皆様のご協力のおかげで  
平成30年4月10日現在

**357,160個**

集まっています。

引き続きよろしくお願ひ致します。

## 医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1  
☎ 082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉  
デイサービスセンター金泉  
金泉居宅介護支援事業所

デイサービスセンター金泉高屋  
本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1  
☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1263-1  
☎ 082-491-1071 FAX 082-491-1072

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。