

医療法人社団あんず会 本田クリニック

編集・発行



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64号
平成30年7月発行



きんせん

汗ばむ陽気に夏の到来を感じる季節になりました。

早めに、こまめな水分補給を心がけ、体調管理に気を付けて元気にお過ごしください。



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/>



ドライブ

大芝にドライブへ行きました。
天気が良く、景色がとてもきれいでした！



吉名にある
ゴルフリゾート
に行きました。



こんなに大きい
”シュークリーム”を
食べました！

竹原の道の駅まで、
ドライブに行き、
買い物をしました。



アイスクリームがおいし
いな。

よくかんで健康に

皆さんは普段かむ事を意識した事はありますか？かむ事を少し意識する事で身体にとても良い効果がありますのでいくつかご紹介します。

◎ 歯の病気を予防

だ液の分泌が良くなり口の中を清潔にします。

特に纖維性の食品をかむ事で歯の汚れをある程度取り除く事ができます。

◎ 味覚の発達

よくかむ事で食品それぞれのもつ特有の味がわかり味覚が発達します。



◎ 脳の発達

あごを動かすとたくさんの筋肉が働きます。

歯の根にある神経は脳に繋がっている為かむときに伝わる力の情報が神経から脳に伝わり上手くかめる様動かし、脳に生き生きとした血液を循環させ脳の健やかな発育を促します。

◎ 胃腸の快調

だ液の分泌を良くしたり消化吸収を促しかんだ刺激は脳から胃に伝えられ胃腸の働きも良くします。



◎ がん予防

だ液の酵素が食べ物に含まれた発がん毒素を減少させますのでかめばかむほど唾液の分泌が促進されがん予防につながります。

◎ 言葉を正しく発音

よくかむとあごや顔面の成長を促し言葉を正しく発音させます。

あごの骨が充分発達しないと口の中が狭くなり舌が充分運動せず正しい発音ができにくくなります。



◎ 肥満予防

よくかまなどついつい早食いになり満腹感が得られない為食べ過ぎてしまい肥満に繋がり身体に悪影響を及ぼします。



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

デイサービスセンター 金泉&あんず

レクリエーション

フーフー落とし合いゲーム



おじやみタワー崩し



笑い声や悲鳴が飛び交い、
ハラハラドキドキしながら、
楽しんでバランス感覚を養い
ました♪

生活リハビリ

ドライフラワー
作り♪



座布団カバー掛け



畠へお散歩

畠作り



サツマイモの苗を植え
ました。毎日畠へ様子
を見に行き、水やり、
草取り、皆で協力して
頑張っています！収穫
が待ち遠しいです。



手芸



梅雨と言えばカタツムリ。
皆さんオリジナルのセン
スで、味のある作品が仕
上がりました♪



おやつ作り



旬のそら豆を使った
おやつ作りをしました♪

そら豆をすりつぶし、裏ごしして、
生地に混ぜて…地道な作業ですが、
皆さん真剣に取り組まれました。



マフィン



ずんだ餅



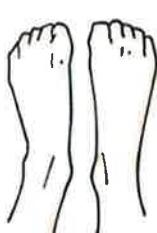
足指じゃんけんノススメ

とってもお手軽で楽しい、足指じゃんけんを
ご紹介します。足の指はなかなか思い通りに動
かないので、つい笑いが出そうになりますよ♪

血行促進や筋力アップ、外反母趾の予防にも
効果的です。はじめは難しいかもしれませんが、
誰かと一緒にやると、なんだか楽しくなってし
まいります。

お風呂に入った時、布団の中、などなど、い
つでも出来ますので、気軽にやってみてくださいね。

グー



チョキ



パー



チョキは難しいですが、
グイツと思いつきりやってみましょう！

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

骨粗しょう症について

年齢とともに増加する「骨粗しょう症」についてご紹介します。「骨粗しょう症」とは骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。

閉経後の女性に多く初期には目立った症状がないので気づきにくい病気です。

背中や腰が曲がる、身長が縮んでくる、腰や背中に痛みがあるなどの症状が現れます。腰痛があり受診して骨粗しょう症がわかるという場合もあります。

重症になると、咳やくしゃみの衝撃でも背骨を骨折することがあります。また、背中や腰の痛み、太ももの付け根の骨折などにより、寝たきりになることもあります。早期に専門医に受診することが大切です。

骨粗しょう症の検査には骨密度検査、レントゲン検査、骨代謝マーカーなどがあります。

治療の中心は薬物治療になります。骨粗しょう症治療の目的は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことがあります。

骨粗しょう症と骨折の予防

◆骨を強くする食事

カルシウム（牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など）**ビタミンD**（サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など）**ビタミンK**（納豆、のり、わかめ、ホウレン草、ニラ、ブロッコリーなど）骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸收率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

栄養やカロリーのバランスがよい食事を規則的に摂るよう心がけましょう。

◆日光浴

日光浴はビタミンDを作ります。

気候の良い時は、外に出て日光に当たりましょう。

◆適度な運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ストレッチ体操、筋力トレーニングなどありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談しましょう。



ウォーキング

ストレッチ体操

◆家の中の転倒に注意

高齢者の転倒事故の多くが、家の中で起こっています。発生場所として多いのは、居室、階段、玄関、洗面所や浴室などです。**高齢者の転倒は、視力や筋力が衰えるなどなど身体的な原因のほか、住環境、服薬状況など様々な要素が重なり合って生じます。**手すりの取り付けや福祉用具を活用することで転倒が防げる場合があります。

ご相談があればすぐに対応させて頂きます。お気軽にお問い合わせください。

社内研修 「高齢者の人権」



5月25日(金) 東広島・竹原人権擁護委員協議会人権擁護委員の飛家澄子様、富永司様を講師でお迎えし、高齢者の人権について学習いたしました。6人ずつのグループに分かれ、主に高齢者への虐待の相談について、ロールプレイングで実習しました。また、高齢者への虐待は増えているようです。ロールプレイングで戸惑う事がありましたが、今後このような相談を受けることもあると思われます。高齢者福祉に携わるものとして、色々な知識を学び、良いアドバイスができるようにしていきます。

あんずカフェ



5月27日(日)、今回のあんずカフェは、坂本歯科医院長 坂本智則先生をお招きし、口腔内の映像を見ながら、口腔ケアについて丁寧にお話しして頂きました。歯の炎症から、他の病気になる事など、大変勉強になりました。近隣の方等、多数参加して頂き、皆さん気になる事を色々と質問しておられました。

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 テイサービスセンター金泉

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

コーヒーや紅茶などを飲みながらみんなで楽しくお話
しましょう。毎回、内容を変え関心のあることなど企画

次回 1月22日(日)



～お知らせ～ AED蘇生法実技

1月 9日(月) テイサービス 14:00～15:00
1月27日(金) グループホーム 14:00～15:00

もしもの為に、大切な命を守りましょう！参加費は無料です。
ぜひご参加下さい。お待ちしております。

編集後記

子供の頃は夏には海水浴やキャンプと真っ黒になって遊んでいましたが 今では日焼け止めクリームが欠かせなく紫外線ばかり気になります。今年の夏も猛暑と予想されています。こまめに水分補給をし体調管理に努め、夏をのりきりましょう＼(^o^)／

エコキャップ運動



皆様のご協力のおかげで
平成30年5月31日現在

368,984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 FAX 082-434-8812

グループホーム金泉

デイサービスセンター金泉

デイサービスセンターあんず

金泉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

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

〒739-2102 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。