

編集・発行



きんせん



広報誌きんせん 第66号
平成30年11月発行

晩秋。山の木々も紅葉に染まり、秋色の美しい季節です。しかし、やがて到来する冬の足音のように、肌寒い日も多くなりました。

季節の変わり目は、体調不良になりがちです。皆様、風邪などをひかないよう、健康に注意してお過ごしください。



公開中

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

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

あんず会金泉



おめでとうございます!!

傘寿



金泉ご長寿様

卒寿



第1回東広島夢コレクション シニアファッションショー



プロのメイクアーティストの手によって変身中!



入居者さんも

わくわく・ソワソワ・



男性のエスコートでレッドカーペットの上をウォーキングしました。

みなさんお気に入りの洋服を着こなされ、素敵なファッションショーでした。

非常時、災害時に必要な防災グッズ

豪雨災害から4ヶ月…これを機に非常時に備えてご家庭で準備しておくべき防災グッズを紹介します。非常時用の防災グッズは、一次持ち出し用と二次持ち出し用に分けて準備することが大切です。

一次持ち出し品

◎ **持ち出しリュック** (住所・名前・連絡先を書いておく。男性なら15キロ、女性なら10キロ程度を目安に作る。)

<中身>

- ・現金 (10円玉を多めに小銭で3000円程度)
- ・身分証明書や健康保険証のコピーなど
- ・懐中電灯 (LED、または手巻き発電式)
- ・ライター、軍手、ビニール袋使い捨てカイロなど
- ・ラジオ、携帯電話の充電器 (電池は外しておく、または手巻き発電式)
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー
- ・マスク、携帯トイレ、歯ブラシ、タオル、下着、着替え
- ・救急セット (常備薬、絆創膏、消毒液、包帯など)
- ・飲料水 (1人1日2L。500ml×4が理想)
- ・簡易食料



<その他>

紙おむつ、おしりふき、生理用品、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、メガネ、入れ歯など必要に応じて



二次持ち出し品

避難物資が届くまでの間、被災後の生活の支えとなる物を備蓄しておきましょう。トランクやキャリーバックに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきます。

- ・飲料水 (1人1日2L分)
- ・食料 (レトルト食品、缶詰、カップ麺など賞味期限が長く、最低でも3日分の用意を。)
- ・使い捨ての食器やスプーン、多機能ナイフなど
- ・簡易トイレ、水のいらぬシャンプー
- ・新聞紙、テント、ビニールシート、予備の電池、ビニール袋など

※必要なものは書き出せばたくさんありますが、一次持ち出し品は最小限にし、二次持ち出し品は日常備蓄として多めに備えておくことが重要です！

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

行事「敬老会」

祝・三連覇



お宮〜



手芸



手芸は得意
なんですよ！



レクリエーション



かんたん
かんたん



デイサービスでは、見学、ご相談など、随時受け付けております。
夕食の提供、また最長19時までデイサービスの利用が可能です。
その他どんなことでも、お気軽にお問い合わせください。
お待ちしております！



生活リハビリ



デイサービスセンターあんずでは生活リハビリを中心とした支援提供を行っています。生活機能の維持・改善が出来ればと考えています。

敬老会



「連想問題」

次の説明文に合う果物を3つ答えましょう



- ① 橙色、高い木になる。大きな種があり、熟れる前は渋い。
- ② 緑色や薄茶の皮。白い果肉にしゅりしゅりとした食感。果汁が豊富。リンゴに良くにている。
- ③ だいたい色。手で簡単に皮がむける。甘酸っぱい。

デイサービスセンターあんずでは、この様な問題を利用者様同士で一緒に考えながら解いていただいています。

一緒に考えるのは楽しいですよ！

答え ① 柿 ② 梨 ③ みかん

高血圧症について

高血圧症とは、くり返して測っても血圧が正常より高い場合を指します。くり返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

高血圧の状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、血管壁は徐々に硬くなります。これが動脈硬化で、様々な血管に生じ、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因になります。また、心臓は高い血圧に対抗するために無理をして、結果的に心肥大がおこり、高度の場合は心不全に至ります。



家庭での正しい血圧測定の方法

血圧は、運動、入浴、排便、食事、睡眠および精神状態等で大きく変わります。測る前には、5～10分位は安静にして、条件を一定にした状態で測ることが望ましいです。

いつも同じ腕、同じ姿勢（座位）、同じ時間に測るようにしましょう。朝は起床後すぐ、昼は測ることのできる人は昼食前に、夜は食後ある程度時間がたって落ち着いてから、あるいは寝る前が良いでしょう。

治療法

第一段階として生活習慣の修正

1. 食事療法 まず塩分を控えること。塩分は1日6～8gに。日本人の1日の平均塩分摂取量は13gくらいです。塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

また、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。飲酒量を減らすことや飲酒日を減らすことを検討しましょう。肥満ぎみの場合は減量を心がけましょう。できれば禁煙もしましょう。

2. 適度な運動 運動をすると、その時は血圧が上がりますが、続けているとふだんの血圧が低くなってきます(トレーニング効果)。

体操・散歩・水泳などを無理なく定期的に行います。その人の適正にあった運動を主治医と相談して決めてください。

その他 排便時には血圧が上がります。普段から便秘を予防しましょう。また十分な睡眠と休養が必要です。ストレスを無くす様に心掛けましょう。

第二段階として降圧薬治療

降圧薬の開始時期や薬剤の種類は血圧の値、他の動脈硬化の危険因子の合併の有無、その時点で存在している臓器の障害で患者さんによって異なります。ご自身の治療方針に関しては主治医にご相談ください。

介護などのご相談があれば対応させていただきます。お問い合わせください。





避難訓練



9月21日(金)に東広島市消防局安芸津分署の方のご指導のもと、「避難訓練」を実施しました。建物から外への避難の仕方や、水消火器を使って消火体験をご利用者様と一緒に行いました。訓練をしておかないといざという時に対応できないのでしっかりと身につける事が出来ました。これから乾燥する季節になりますが、火の元には十分気を付けましょう！！



あんずカフェ

9月23日(日)10時から「あんずカフェ」を開催しました。今回は、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「笑いヨガ」でした。大きな声で笑いながら体操をしたら、皆さん汗をかいてとてもいい運動になりました。



笑いながら身体を動かすと気持ちがいいね。



「アッハッハッハ～
こんにちは！」



～次回あんずカフェのお知らせ～
11月25日(日)10時～11時30分
デイサービスセンター金泉

～高齢者介護・認知症のなんでも相談室～
毎月第4日曜日開催 参加費無料



テーマ：「薬の知識」について
早田薬局の薬剤師さんをお招きして、「薬」についてのお話をして頂きます。コーヒーや紅茶などを飲みながら正しい薬の知識を身につけましょう！

さつま芋のトリュフ風



材料 (10個)

- ・ さつま芋 100g
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ クリームチーズ 70g
- ・ ココアパウダー 適量

作り方

1. さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切って鍋にいれ、かぶる位の水を注ぎ、軟らかくなるまで煮る。
2. 1をざるにとって湯をきり、鍋に戻して再び火にかけ余分な水分を飛ばし、熱いうちにつぶす。
3. 2が冷めたら、砂糖とクリームチーズを混ぜる。
4. 3を一口大に丸め、ココアをまぶす。



とても簡単！いつもとは違ったお芋のおやつ是非作って見て下さい。

編集後記

季節が秋へと変わり、「食欲の秋」を一番に思い浮かべるのは私だけでしょうか？

美味しいものをいただいて幸せな気持ちになります。次に考えるのは「食べ過ぎ」ですね。健康であることを忘れずに毎日の運動を心掛けたいと思います。

エコキャップ運動



皆様のご協力のおかげで
平成30年9月30日現在

409,619個

引き続きよろしくお願い致します。

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
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。