



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93号
令和5年5月発行



昔の農作業風景

さて安芸津のどこでしょうか？
昔ののどかな畑風景です。
昔は耕運機などもなく牛によって畑を耕して
いたんですね。
力強さを感じます。



ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

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

金泉のホームページは
こちらから！



ドライブ



いい天气で♪
ええね～♪



きれいじゃね～♪



きれいよ～♪



認知症予防 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事

塩分は1日6～7g程度、糖分は約290g以下に抑えるように心がけましょう。味噌は体で作る事のできない必須アミノ酸9種類、ビタミン、食物繊維、ミネラルなど栄養が豊富です。1日1杯の味噌汁を食べる事で糖尿病予防につながるとも言われています。

体にいい味噌汁の具材ベスト3
栄養を効率よく摂取できる味噌汁の具材

*第1位豆腐

タンパク質を摂取できる優秀な食材として人気です。

*第2位わかめ

わかめと味噌汁の組み合わせは生活習慣病の予防としても期待ができます。

*第3位シジミ

二日酔いなども効果がある『シジミ』です。シジミにはタウリンやオルニチンが豊富で、肝機能を助ける効果があります。

味噌汁は色々な具材を入れることによって認知症予防につながります。

塩分と同じく動物性脂肪の摂取量にも注意しましょう。
脂質の摂取量の目安は約55gと言われています。
動物性脂肪を摂りすぎると肥満・脂質異常症・動脈硬化の要因になることがあります。

バランスの良い食事を心がけて認知症を予防しましょう。



Instagram「ghkinsen」は **こちらから!!**



GHKINSEN

グループホーム入居・認知症のご相談について、
お気軽にお問い合わせ下さい

担当 佐々木

デイサービスセンター金泉

手芸「鯉のぼり」

トイレットペーパーの芯を使い、鯉のぼりの壁飾りを製作しました



見本をよく見ながら、好みの鯉のぼりに仕上げていきます



出来上がり！！



レクリエーション

「落とさないでね
ピンポンキャッチ！」



二人一組でピンポン玉を使ってキャッチボール！跳ね返らないようにカップで受けます

それは、「ピンポンキャッチ」ではなく「ピンポン渡し」なのでは…？ →



「干支が行くよ！
昔遊びすごろく！」



意外と盛り上がるのが、昔すごろくです。進んだり戻ったり、一コマごとに一喜一憂しながら楽しんでいます

かわいい干支の人形が進んで行くので、思わずほっこりします



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(*^▽^*)



DAYSERVICEKINSEN

口の準備運動をしましょう



誤嚥とは？

食物や唾液は、口腔から咽頭と食道を経て胃へ送り込まれます。食物などが何らかの理由で、誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を**誤嚥**（ごえん）と呼びます。**誤嚥**は肺炎の原因ともなります。

口の準備運動とは？

誤嚥を予防するため、口の準備運動が効果的です。**誤嚥**は初めの一口目に起きることが多いと言われています。準備体操をすることで、頸部や舌などの緊張がほぐれ、リラックスした状態になり、スムーズに飲み込むことができます。「これから食べる」という**心の準備**にもなり、**誤嚥**予防につながります。また、発音する時の舌の位置と、嚥下（飲み込む）する時の舌の位置が似ていることから、発音練習が嚥下にも有効と言えます。

口の準備運動

Instagramにお口の準備運動の様子を掲載しています！ご覧くださいね

① 首のストレッチ

首を前・左右に4～5秒ずつゆっくりと曲げたり伸ばしたりする
肩をぐっと上げ、すたとんと落とす



② 舌の運動

舌を出し、上下左右に動かす 口の中をぐるりと2～3周する



③ 発音練習

強くしっかりと発音しましょう！
「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回程度
「パンダのたからもの」など



④ 唾液を飲み込む・咳ばらい・深呼吸

唾を1回飲み込んで、咳ばらいをし、大きく深呼吸！

参考文献 ステップ方式で学ぶ 摂食・嚥下 リハビリテーション

デイサービスセンター金泉では、ご利用者様を募集しております。
見学・相談など受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

「季節の変わり目」に ご用心を！

～生活リズムを整え、あんなにいい毎日を～

なぜ、季節の変わり目は体調を崩しやすいのでしょうか？

一言でいえば、気圧の変化や寒暖差による「自律神経の乱れ」ですが、それぞれの季節特有の事情も加わり少し厄介です。たとえば生活環境の変化があると気づかないうちにストレスをため込んでしまったり、梅雨の季節 雨が続いてなんとなく落ち込んだり、体がだるかったりします。秋口には、たまっていた夏の疲れが出たりして生活のストレスなども影響することで、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまうというわけです。

自律神経って？

私たちの体内には無数の神経があり、そのなかで体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節するのが「自律神経」です。自律神経には昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時に働く「副交感神経」の2種類があり、この2つの神経がバランスを取り合い24時間働き続けています。しかし、季節の変わり目は自律神経のバランスを保つことが難しくなっています。

高齢者の体調の変化に気を付けましょう

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。

自律神経の改善には、規則正しい生活が大切です

自律神経のバランスを崩さないためには規則正しい生活を心掛けることが大切です。決まった時間に寝起きして、栄養のある食事をきちんと取るなど、生活のリズムを整えましょう。

- ①栄養バランスが良く、十分にエネルギーのある食事を、3食しっかり摂りましょう。肉、魚、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は神経の働きを正常に保つ働きを持っていますので、日常的にしっかり摂るように心がけましょう。
- ②しっかりと睡眠をとることで、心と体のメンテナンスを。寝ている間は副交感神経が優位に働いているため、心や体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠をとって自律神経の不具合をリセットしましょう。

季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいですが、毎日の生活を見直してみるようにしてください。



参照 介護コラム アロン化成株式会社

ケアマネジャーがお手伝いします

介護保険新規申請や介護などで困ったことがあれば、気軽にご相談ください。当事業所のケアマネジャーが対応させていただきます。



コロナ対策について

今後の方針

令和5年5月8日より現在の「法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組み」から「個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な取り組みをベースとしたもの」に変更されます。

政府は

新型コロナウイルス感染者の療養期間の目安について、感染症法上の位置づけを5類に引き下げる5月8日以降、現行の「発症翌日から7日間」から短縮し、「発症翌日から5日間経過 しかつ症状軽快後1日程度が経過するまで」に変更すると発表した。

「5類感染症」とは

- ・インフルエンザ（鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く）
ウイルス性肝炎（E型肝炎及びA型肝炎を除く）、後天性免疫不全症候群（エイズ）
麻疹等々があります。感染力や重篤性などに基づく総合的な観点からみた危険性が最も低いとされるものです。
- ・外出の自粛要請は無くなりますが、他の感染症の場合と同様、発熱している等症状のある場合には、重症化や後遺症を防ぎ周りの人に感染を広げないように、療養することが望ましいと考えられます。

感染防止の五つ基本

- ①体調に不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養するか受診
- ②場に応じたマスク着用や咳エチケット
- ③換気、3密（密閉、密集、密接の回避）
- ④手洗い
- ⑤適度な運動と食事

症状がでたとき、どうする？

熱など症状が生じた場合は、まずかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話等でご相談ください。

かかりつけ医発がないなど相談先に迷った場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

厚生労働省が呼びかけている「五つの基本」などを参考に、身近な感染対策に引き続きお気を付けください。

金泉では感染予防会議を毎月開催し、引き続きマスク着用、五つの基本など対策に努めてまいります。

**日本医師会より 医療現場、介護施設等でのマスク着用が推奨されています。
金泉にお越しの際はご協力をお願い致します。**

防災について



平成30年7月豪雨から5年が経ちます。

県内の広範囲で土砂災害や河川の氾濫が多数発生するなど甚大な被害をもたらしました。

安芸津町も三津大川の氾濫により大きな被害を受け今まで経験したことのない災害の怖さを体験しました。

いつ、どこで自然災害は起こるか分かりません。

自然災害は刻一刻と状況が変わっていくため逃げ遅れることが命の危険に繋がります。

危険を感じたら自主的に早めの避難が取れるように備えましょう。

災害への備え

○雨や耐風が強くなる前に家屋を補強

○非常用持ち出し袋を用意。（食品、飲料水、生活用品）等

○ハザードマップ・防災マップで避難場所、避難経路を確認しておく

○テレビやラジオで情報収集



編集後期

風薫る5月。木々の緑や庭には色とりどりの花が咲き誇り心が癒されますね。

コロナ感染予防を忘れずに普通の生活を取り戻して行きましょう
季節の変わり目、体調管理に十分気を付けてお過ごし下さい。

こまめな水分補給を心がけましょう！！



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

金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402

東広島安芸津町三津4333-1

☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

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。