



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97号
令和6年1月発行

新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。
新型コロナウイルス感染症も、五類に変更になり、堰を切ったように外国からのお客様が増えてきました。用心深い日本人も、三年の長い間の行動制限から解放されて、周りを確認しながら外に出かけるようになりました。やっぱり外出時にはどこか以前とは違った気持ちで行動するようになりましたね。全ての事柄について同じ対応では済まなくなってきた、すなわち時代は変わったということでしょう。

金泉では、これまで以上に一人一人の高齢者の日常生活が穏やかに安全に送れる様に努力してまいります。本田クリニックでは、これまで通りの急性及び慢性内科疾患や認知症及び発熱外来と在宅医療を継続しつつ、昨年度から副院長を招聘して消化器内視鏡検査をおこない癌の早期発見などの消化器疾患も極めることにいたしました。職員一同、今年一年が更なる飛躍の年になる様に努力いたします。



医療法人社団あんず会 本田クリニック
理事長 本田きょう子

謹んで新年のお慶びを申し上げます。



旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新たな年を迎えるにあたり、私たちは過去の経験から学び、今後もより一層の努力を重ね、福祉施設としてより質の高いサービスを提供し、皆様の生活の質の向上に貢献していきたいと思っております。今年も、より一層のコミュニケーションを大切にし、皆様との信頼関係を深めていくことを目指します。ご意見やご要望に真摯に向き合い、皆様の声に耳を傾けながら、施設内の環境やサービス向上を図ってまいります。

新年を迎えるにあたり、私たちの施設における新たな挑戦や目標に向けて、皆様のご支援とご理解をいただきたく存じます。

今後とも変わらぬご愛顧とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。
本年も皆様のお役に立つことができよう、全力を尽くしてまいります。皆様と共に素晴らしい一年を過ごせることを願っております。

医療法人社団あんず会金泉
施設長 北原正樹



ホームページ URL: <http://anzukai.com/>

金泉のホームページは
こちらから！



謹賀新年



謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。
日頃より、入居者様、ご家族様、ならびに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができたことを、心より御礼申し上げます。
今後も、感染防止対策を徹底しながら、入居者の皆様には、より快適に過ごしていただけるように、職員一同努めてまいりますので、本年もよろしくお願いいたします。



グループホーム金泉 管理者 佐々木 昌江



「絵画教室」に、参加しました。五感を使って「亀」の絵を描きました。個性豊かな「亀」が沢山できました。



塗り絵



季節柄、サンタクロースやクリスマスツリーを題材にして、塗り絵と折り紙を、皆様に行って頂きました。きれいな絵やクリスマスカラー、そして、かわいいサンタクロースなどを楽しまれておられました。

配色を考えたり、手先を動かしたりして、認知症の予防にとてもいいですね。

折り紙



認知症予防の10カ条

5. 転倒に気を付けよう。頭の打撲は認知症を招く。

①頭の打撲で認知症を発症？

アルツハイマー病は脳内にアミロイドとタウという2つの蛋白が異常に蓄積することが分かっています。頭を何度も強打したあとに認知症に発展することは時々あり、有名なのは「ボクサー脳症」ですが、この場合はタウ蛋白のみの蓄積となり、アルツハイマー病とは異なるタイプの認知症です。



また、頭部外傷が強くて、脳出血や硬膜下血腫などの頭蓋内出血による脳への直接的ダメージが強かったという場合は、「頭蓋内出血後認知症」ということになり、脳血管の動脈硬化によって起こる「血管性認知症」とは異なります。ただ頭部外傷や頭蓋内出血後に「正常圧水頭症」というタイプの認知症が発症することがあります。

②高齢者の転倒後の症状、認知症やせん妄うつ病が疑われるケース

転倒して1週間後ぐらいから、妄想や幻覚、もの忘れなど、今までほとんどなかった認知症に似た症状が突然出始めることがあります。いわゆる、せん妄が疑われる症状です。

高齢者は心身機能の予備能力が小さく、身体各部の少しのコンディションの低下であっても、悪循環で全身のコンディションが低下し、併せて脳機能が低下したことで「せん妄」を発症した可能性があります。



ただし、せん妄というのは、何かもとになる原因や疾患、臓器不全があつてのことなので、そのもとの要因を探ることが大事です。

参考文献：毎日新聞社 「認知症予防の10カ条・NHK「病気・健康Q&A」



Instagram「ghkinsen」はこちらから!!

* 入居者様の普段の生活の様子を見ることができます。



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



★新年明けましておめでとうございます！

旧年中は格別のご愛顧を賜りまして、誠にありがとうございました。

本年は、辰年にふさわしく、様々な状況乗り越え、目標を成し遂げる「登竜門」となるような一年にしていきたいと存じております。本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます！

デイサービスセンター金泉 管理者 大岡 小百合



干し柿作り

デイサービスで初めて作りました。おやつで大活躍

上手に出来ました



ちょっと味見
あまーい



餅つき



手芸



松ぼっくりのクリスマスツリー



椿の壁飾り



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(*^▽^*)



DAYSERVICEKINSEN



体を中から温めましょう！



暖冬と言われてはいても、冬は冬。「身体が冷えている」「手足が冷たい」と感じる事、ありませんか？特に高齢者の場合、筋肉の量が減ってしまう傾向にあるため、体温調節機能が衰え、体が冷えやすくなります。「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは体に様々な不調をもたらします。今回は、冷え対策の一つとして体を温める**栄養素**などをご紹介します。積極的に取り入れて体を中から温めましょう。

たんぱく質 [肉、魚、乳製品、大豆製品など]

筋肉などのもとになる重要な栄養素。筋肉量を維持し、熱生産量を減らさないことが大切です。食欲がない時には、ゆで卵やチーズを食べるのもおすすめです。

ビタミンB [豚肉、卵、玄米、そば、大豆、ほうれん草、レバー、イワシなど]

糖質、たんぱく質、脂質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素。また手足の細い血管まで広げ、血行をよくする働きがあります。ストレスに対しても効果があり、赤血球を増やす役割を持っています。

ビタミンC [柑橘系などの果物、ブロッコリー、ピーマン、芋類など]

血液の主な材料となる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働きがあります。

ビタミンE [かぼちゃ、ほうれん草、うなぎ、ナッツ類、玄米、アマニ油など]

血行をよくして体内のホルモン分泌を調整してくれます。

飲み物



1、白湯（さゆ）

何も入れない水を沸騰させ50度程度まで冷ましたもの。内臓が温まり、消化機能が活性化されて血流も良くなります

2、ココア

抗酸化作用のある**ポリフェノール**が含まれ、血管を拡張して血流を良くする働きがあります。砂糖の入れすぎは体を冷やすことにつながるので注意しましょう。

3、紅茶、ウーロン茶、ほうじ茶、玄米茶

摘んだ茶葉を**発酵**させて作っているため体を温める作用があるとされています。もっとも発酵の程度が高いのは紅茶で、温め効果も優れていると言われていますが、カフェインが含まれているため飲みすぎには注意しましょう。

4、生姜紅茶、生姜湯

生姜に多く含まれる辛味成分の**ジンゲロール**には、血の巡りをよくし、一時的に発汗を促す作用があります。生姜を加熱するとジンゲロールの一部が、体を芯から温める作用がある**ショウガオール**という成分に変化し、温め効果がアップします。紅茶や白湯におろした生姜を入れ、10分ほど加熱するのがおすすめです。

参考文献：Yomeisyu

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。
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。

金泉居宅介護支援事業所

新年明けましておめでとうございます

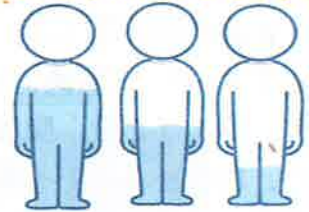


旧年中は格別のご愛顧を賜り、心より感謝申し上げます。
辰年を迎え、新たな一步を踏み出すこの瞬間に、
皆さまのご多幸とご健康をお祈り申し上げます。
辰年は知恵と勇気が輝く年であり、新たな挑戦に取り組みながら、
サービス向上を目指して、誠心誠意努めていきます。
これからも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げ、
本年もどうぞよろしくお願いたします。



金泉居宅介護支援事業所 管理者 中尾逸人

高齢者の脱水症の原因は…!



脱水症とは、体の機能を維持するために不可欠な体液が不足している状態のことをいいます。体液は体温調節や栄養分を体中に運ぶなど生命を維持するために重要な役割を担っていて、汗や尿などによって体外へ排出される水分量・塩分量と、体内に補給する水分量・塩分量が一定に保たれることで体液のバランスは保たれていますが、下痢や嘔吐などの体調不良や発汗によって体外に出ていく水分が増加すると体液のバランスが崩れてめまいやふらつき、頭痛などの脱水症状を引き起こします。

高齢者が脱水症になりやすい理由 一般的に高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると約10%減り、約50%だといわれていて、体の中の水分量が少なくなるため若い頃より脱水症になりやすいといえます。また、年齢を重ねると「口渴中枢（喉の渴きを感じる中枢）」の機能が低下するため水分を必要としている場合でも喉の渴きを感じにくく、水分摂取が遅れて脱水症状を起こす傾向にあります。そのため若い人たちより早い段階から十分な注意が必要です。

脱水の危険性 脱水によって体液が不足すると、酸素や栄養素を体の中に届けることができなくなります。血液の濃度が高くなって固まりやすくなると血栓ができるリスクが高まり、

脳梗塞や心筋梗塞の発症につながる可能性があります。糖尿病や排尿障害などの病気の予兆として脱水症になるケースもあるためできるだけ早いうちに発見することが重要です。



参照 味の素株式会社、フランスベッド株式会社

「つながる BOOK 安芸津版」をご紹介します。

(第1弾)

安芸津地域の医療機関や福祉施設等と協力して、地域の専門職などが行う「出前講座」を取りまとめた冊子です。

専門的な知識を得る機会にさせていただくことに加え、地域の専門職と住民の皆様が、出前講座を通じてお互いに相談しやすくなる関係づくりにつなげて行く事を目指して作成されました。

サロンや通いの場、自治会の会合など、住民の皆様の「集いの場」でご活用ください。



ケアマネー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ージャーが対応させていただきます。





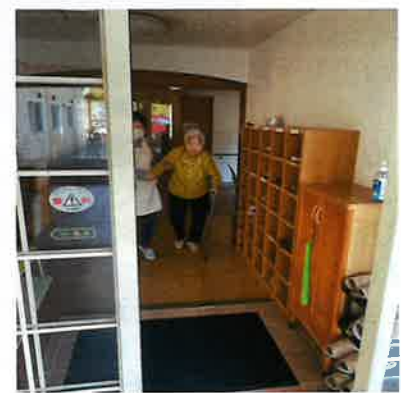
消 防 訓 練



金泉では、年2回消防訓練を行っており、今回グループホームは夜間を想定しました。

利用者様、入居者様の安全を第一に考え、建物の外へ誘導できるように訓練をすることができました。

消防署へ通報し、避難誘導や緊急連絡もスムーズに行うことができ、消火器の使い方や手順を再確認しました。万が一に備え、消防訓練は大切です。1人も負傷者を出さないよう、訓練を生かせるようにしていきたいと思います。



社 内 研 修



12月に「感染症について」社内研修を行いました。

コロナウイルス感染症をはじめ、インフルエンザ、O-157、ノロウイルスなど様々な感染症から身を守るために、どのような予防方法が有効であるか、また感染した場合の対処方法について詳しく学びました。実際に防護服や、手袋を身に着けて、感染しないように処理していく手順を実践して再確認しました。

冬場だけでなく、一年中感染症が蔓延しているので、「かからない・うつさない」を徹底して利用者様、入居者様が健康でいられるように気を付けていきます。





新年を迎える前に
伝統的な門松を手作り



おもちつき



今年も金泉では餅つきを行いました！
利用者の皆様と一緒に、新しい年への準備と、
団結と幸せを願って丸めました。

門
松
作
り



心を込めて材料を選び
職員同士協力して、
お互いに願いを込めながら
楽しく作ることが
できました。



お正月のお話し



しめ縄や門松の正月飾りは、お正月に家々を訪れる年神様をお迎えするための目印となり、鏡餅は神様に滞在していただくための「依り代（よりしろ）」です。

鏡餅は、大小の2つのお餅を重ねることで、月（陰）と日（陽）を表しているとも言われます。幸福と財産（福德）が重なって縁起がよいと考えられているほか、円満に歳を重ねるという意味も込められているのです。

現在では、お年玉と言えばポチ袋に入った現金のことを言いますが、鏡餅（丸餅）がお年玉の役割を担っていました。年神さまの御魂が宿った鏡餅の餅玉を家長が「御年玉」「御年魂」として家族に分け与え、それをいただくことにより新しい年の幸せや健康を願うのだそうです。

今年も皆様にとって良い年でありますようお祈り申し上げます。

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

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。