



# 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95号  
令和5年9月発行



写真 安芸津歴史民俗資料館より

この人物、誰だかわかりますか？

## ヒント

- ・安芸津音頭にも登場する人です。
- ・写真では見かけることは少ないかも知れませんが安芸津にとってなくてはならない人です。
- ・榊山八幡神社に銅像が建立されています。
- ・吟醸酒の父とも言われています。



答えは編集後記にて

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！



あんず会金泉  
HP  
あんず会  
HP  
あんず会  
HP

# グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん



こんにちは、グループホーム金泉です。毎日暑い日が続いておりますが、そのような中でも、入居者様に充実した毎日をご過ごして頂けるよう、色々な日常生活の作業を職員と一緒にしています。



新聞たたみ



洗濯物たたみ



食事の準備



食器拭き



高齢になってくると、なじみのない行動・作業は苦手です。しかし、家事などのなじみのある作業は体が覚えていることがあり、「体で覚えたこと」「なじみの作業」は「慣れた行動」「わかりやすい目的」である為、比較的に取り組みやすい作業です。また、作業の忘れていた事や忘れそうな事をおもいだしていただく事で、自尊心や自分が自分であるという安心感が得られます。



# 認知症予防の10カ条

## 3 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を

日本では「2025年に65歳以上の5人に1人が認知症になる」推定されています。認知症になって安心して住み慣れた地域で暮らせる仕組みを整えておくことに加え、認知症になる人をできるだけ少なくする取り組みも大切です。

### 認知症リスク ① 喫煙

「喫煙」はがんなどの病気だけではなく、認知症の大きな要因にもなります。タバコの化学物質が脳の神経細胞にダメージを与え、血管を傷つけることにより認知症を引き起こすおそれがあります。認知症予防に禁煙、受動喫煙の対策は欠かせません。

### 認知症リスク ② 過剰飲酒

飲み過ぎ「過剰飲酒」も認知症を引き起こす要因です。適切な飲酒量は男性では純アルコール20g、1日なら1合、ビールなら500ml、ワインなら200mlで女性は純アルコール10gが目安です。お酒だけ飲むのではなく食事「栄養」も一緒に摂りましょう。

### タバコ×お酒で一気に加速10年で12歳分の能老化

若い頃ならいざ知らず、中年ともなればタバコやお酒に頼らずともストレス解消は可能です。初老期の認知機能低下を遅らせるためにも「適煙・適飲」を心がけましょう。



Instagram「ghkinsen」はこちらから!!



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

## 生活リハビリ

おいしいみたらし団子が  
できますね  
手際の良さに感心です



数を数えましょう

## レクリエーション

洗濯ばさみを使って  
「ペットボトルキャップつかみ」  
素早くたくさん掴みましょう！



よーいドン！

## 祝！100歳！

100歳を迎えられたご利用者さん  
皆でお祝いをしました  
これからもよろしくお願ひします！



## 夏野菜栽培



トマト  
ピーマン  
きゅうり  
枝豆  
ゴーヤ

すくすく育って  
収穫しました



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



DAYSERVICEKINSEN

## 高齢者の食事をサポートするとき



高齢になると、消化機能の低下や、噛む力や飲み込む力の衰え、食への興味の薄れなどから、食欲が低下したり栄養が偏ったりしやすくなります。今回は、食べられる食材を増やし、食べやすくするための工夫、また食事介助についてご紹介します。

### 調理のポイント

- ・ やわらかく煮込む、蒸す
- ・ 食べやすい大きさに刻む、または細かく刻む
- ・ 水分の多いものや飲み込みが難しいものはとろみをつける
- ・ 避ける食材 … むせやすい強い酸味のあるもの、喉につまりやすいパサパサしたもの、や上あごにくっつくもの



### 食欲がなさそうな時の工夫として

喉越しが良く消化の良いもの、冷たくてさっぱりしたものなどが好まれる傾向にあります。消化に良くおすすめのものとして、おかゆ、雑炊、うどんや素麺、茶碗蒸し、プリン、ヨーグルト、ゼリー、柑橘系以外の果物、などがあります。食べたい時にすぐ食べられるよう、作り置きや冷凍保存などで常備しておくといいでしょう。

### 食事をするための介助「食事介助」について

食事介助とは

食事から栄養をとり、誤嚥などを起こさないようにするためのケアを行うこと。食べ物を口に入れてから咀嚼・嚥下するまでの適切なサポート、身体の状態に合った食器の提供や座席・座位の調整も必要です。

### 食事介助で大切なこと

- ・ 正しい姿勢をとる
- ・ 同じ目線になるよう隣に座る
- ・ 食べこぼしがある場合は食事用エプロンを使用する
- ・ 食事前に水分補給を
- ・ 水分の多いものを最初に、主食・副食・水分、と交互に摂取してもらう
- ・ 温度と一口量を調整しながら
- ・ 飲み込んだことを確認する
- ・ 食後は摂取量の確認と口腔ケアを



でい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。

## 高齢者の足のむくみ要注意



### むくみとは？

むくみは浮腫（ふしゅ）ともいわれ、体内の不要な水分が皮下組織にたまることです。血液は心臓のポンプ機能で全身に送られますが、この時に重力の関係で下肢に水分が溜まってしまいます。その水分を心臓に送り返す役目を果たするのがふくらはぎの筋肉です。しかし、ふくらはぎの筋肉が何かしらの理由で機能なくなると、むくみとして現れます。

高齢者に怒るむくみには、主に**3つの原因**があります。原因ごとにケアの方法も異なるため、適切に把握しましょう。

### 1. 病気

心臓や肝臓などの臓器の病気が起きるむくみは、足のみでなく顔や手にも現れるのが特徴です。その他にむくみ以外にも息切れや体のだるさといった症状も出ます。具体的な病気は下記の通りです。

#### 【片足にむくみが出る病気】

深部静脈血栓症、下肢静脈瘤、リンパ浮腫、マヒ性浮腫、エコノミークラス症候群

#### 【両足にむくみが出る病気】

心不全、腎不全、肝硬変、低栄養、甲状腺

### 2. 薬

高齢者はいくつかの薬を内服していることも多く、薬がむくみの原因になる場合もあります。降圧薬や向精神薬、漢方薬などの副作用としてむくみが出るものがあるため、新しい薬を飲んでからむくみが出たときは自己判断で服用を止めず、処方してもらった病院に相談しましょう。

### 3. その他の原因

病気や薬以外の血流が悪くなって起こるむくみもあります。

- ・長時間座り続ける
- ・歩行が十分にできていない
- ・塩分の摂りすぎ
- ・加齢による筋力低下 など

むくみを放置すると様々な弊害が起こる可能性があります。中には命にかかわる病気のサインというケースも。

血流が悪くなって起きるむくみの場合、高齢者は歩きにくさや足の重さを感じて活動量が減り、筋力の低下につながってしまいます。

体の冷えは全身の血流が悪くなって起きます。血流が悪くなるとむくみが生じて冷えも悪化するという悪循環に。筋肉の動きも悪くなるため、活動量の低下を招く原因になります。

むくみがひどくなると足首周囲もむくんで、歩きにくさを感じます。足首が動かしにくく歩行が不安定になったり、つまずきやすくなったりした結果、転倒リスクが高くなります。

高齢者の転倒は骨折を起こすことが多く、寝たきりの原因にもなり注意が必要です。

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

参照 LIFULL介護

### 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。





## 全体研修

全体研修「リスクマネジメント」を開催し、実際に金泉の介護現場で起きたヒヤリハットや事故の事例について検討しました。グループワークで意見を交換して考察、またその対策について話し合いました。研修を通し、リスクマネジメントについて意識して業務を行うことの大切さについて再認識することができました。



## AED講習

東広島消防署安芸津分署よりご協力いただき、今年もAEDについて学びました。コロナ禍における対応の仕方など、実践的な指導を受け、繰り返し学ぶことの大切さを実感しました。

いざという時、学んだことを思い出して実践したいと思います。





## 一言雑学安芸津編



安芸津杜氏は三浦仙三郎さんのお陰もあり有名でした。それは安芸津と言う土地柄もあります。昔は運搬が海上輸送が主。しかし山陽本線の開通に伴い西条に移って行って陸上輸送が主体となっていきました。

三浦仙三郎さんは1874年（明治7年）に花心を創業したが1908年（明治41年）病により死去。実弟の三浦忠造さんが後を継ぎます。

三浦忠造さんも三浦仙三郎さんに負けず劣らず安芸津に多大な功績を残した人物で1925年（大正14年）に酒蔵の花心としては長い歴史に幕を閉じてしまいます。では幕を閉じたのにどうして安芸津に多大な功績を残したのかと言うと、この三浦忠造さんは廃業後、旧早田原村（現在の安芸津町風早）にビワの栽培をもちこんだ人なのです。広島県唯一のビワの産地として今があるのは三浦忠造さんがいたから、というわけです。

ビワは長崎県が有名ですが安芸津町が広島県唯一の産地というのもあまり知られていません。三浦さんは兄弟そろって安芸津にとって偉業を成し遂げたのですね。それもこれも安芸津の水の良さが関係しているのかもしれない。それに気付け実行に移せる先見の明を持っているお2人、素晴らしいですね。

### 編集後記

表紙の答えは、**三浦仙三郎**さんでした。

銅像は見たことあると言う人は多いみたいですが写真となるとなかなかお目にかかることが少ないみたいですね。

この度、初めて安芸津歴史民俗資料館に見学に行かせて頂きましたが改めて安芸津の歴史や安芸津のいいところをたくさん知ることができました。

ご協力に感謝します。

### 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

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。