

ともに生きる

2007年

No.42

6月号

6月1日発行

みんなでお祝い!

開園記念日

5月10日は寿老園の開園記念日です。
おかげさまで今年で54周年を迎えることができました。
この日は、昼食にお祝いの食事を皆様で召し上がり、
寿老園の今後の繁栄を祈念しました。
これからもこうして毎年皆様と一緒に
お祝いをしていけるよう願っています。



武村理事長から
皆様に感謝のあいさつ



記念日を祝う
豪華なお食事

みんなでお祝いすると、
めでたいね～



華やかに盛り付け!!

《 も く じ 》

P1

デイサービスってどんな所?
何するの?

P2

健康豆知識

P3

寿花子の介護奮闘記
レッツ! 介護予防
作ってみよう簡単料理

P4

行ってきました!
ベストセラーを読もう!!

デイサービスって どんな所? 何するの?

デイサービスの日

- 8:00よりお迎え
- 健康チェック
- 入浴
- 朝の体操・頭の体操
- ランチタイム
- カラオケ等
- 午後のレクリエーション(体操・ゲーム)
- おやつ
- お送り



両デイサービスとも健康体操や趣味の時間に力を入れ、安全な入浴、手作りのおいしい昼食、楽しいレクリエーション等をご用意しております。

また、今後の課題としては口腔ケアへの取り組み。口腔内環境の改善に、新しい試みとして夏ごろより行いたいと考えております。

寿老園のデイサービスは、山根町・金屋町と2カ所にあります。どちらもそれぞれの職員が個性を発揮し、より良いサービスをご提供させていただけるよう頑張っております。

年間行事計画

<山根デイサービス>

花見：広島城
写映会
アストラムラインツアー
畑作り・おやつ作り
七夕そうめん流し
夏祭り(盆踊り)
敬老会
もみじ狩り
芋掘り・おやつ作り
クリスマス会

節分

<金屋デイサービス>

4月 花見：土師ダム
5月
6月 清水劇場ツアー
7月 七夕祭 清水劇場ツアー
8月 夏祭り(出店あり)
清水劇場ツアー
9月 敬老会
10月
11月 写映会
12月 クリスマス会
1月 新年会
2月 節分
3月 ひな祭り



山根デイサービスでは

手作りおやつ、工作、絵手紙、俳句交流会など、皆様に楽しんでいただけるよう盛りだくさんの行事やサークルを計画しています。

金屋デイサービスでは

5月より毎月2回、フットマッサージの先生による足の施術を始めました。毎日20分間の健康体操に加え、新たにヨーギに取り組みます。呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、気持ち良く一日を過ごしましょう。

収穫しました



4階の庭園にある桜の木に今年もかわいいさくらんぼが実りました。

ビニールテープを張ったりCDを吊るしたり、今年はカラスに取られないように厳重にガードしていました。

収穫の時期になり、真っ赤に熟れた、まるで宝石のような実がたくさん取れました。



また梅の実もちょうど収穫の時期で、梅酒・さくらんぼ酒を作り、また皆様でいただきたいと思っています。

白内障とは…水晶体に白いにごりが生じて、すりガラスを通してのように視界がぼやけて見える状態です。

白内障の原因と種類

白内障は**先天的なもの**（生まれつき水晶体ににごりがあるもの）と、**後天的な要因によるもの**（加齢、ケガなどの外傷性、糖尿病などの疾病の合併症によるもの）に分けられます。

後天的な理由で起こる白内障には、おもに次のような種類があります。

1 老人性白内障

（加齢によって起こる白内障）

白内障の中でもっとも多いのが、このタイプで、加齢によって水晶体がにごるものです。たとえば、年をとると白髪になるのと同じで、水晶体が老化してくるものと考えてください。両目に起こりますが、片目だけの進行が早い場合があります。

早い人では50歳くらいから起こり、80歳を過ぎると、軽いか重いかの程度の差はありますが、ほとんどの人に老人性白内障がみられます。

2 外傷性白内障

（ケガが原因で起こる白内障）

目に物が強く当たったり、何かで刺してしまうといった傷を負ったとき、そこからにごりが始まるものです。ほかに、電流による事故や放射線・X線・紫外線などの電磁波にさらされることでも起こります。**嚢**（水晶体の袋）が破れると、白内障の進行が早くなるので外傷には注意が必要です。

4 併発性白内障

（ほかの病気が原因で起こる白内障）

ぶどう膜炎や網膜剥離など、ほかの病気によって水晶体の栄養が障害されることで起こります。また、成人型アトピー性皮膚炎では、15～30歳くらいにもっとも白内障が多く現れます。両目に起こることが多いのですが、進行の程度には差があります。このほか、副腎皮質ステロイド薬などの長期間服用でも、水晶体がにごることがあり、にごりを透明にもどすことはできません。

3 糖尿病性白内障

（糖尿病による白内障）

糖尿病の合併症の一つで、水晶体の新陳代謝が障害されることにごってくるものです。進行が早く、若年層にも見られます。



白内障の症状の進行

<初期症状>

- ・ 明るいところでまぶしい
- ・ 薄暗い場所では読書しにくくなった

<進行した症状>

- ・ 視力が低下し、目を使った細かい作業ができない
- ・ 運転免許証の更新時の視力検査がクリアできない
- ・ 人の顔がはっきり見えない

<中期症状>

- ・ 目がかすんで見えにくく、うっとうしい
- ・ 視野にベールがかかったようにかすんで見える
- ・ 車のライトや電灯がまぶしい
- ・ 眼鏡の度を変えても視力調整ができず、見えにくい



白内障は手術することにより改善されます。

手術の時間は、1時間程度で終了し、最近では、日帰り手術が可能な病院もあります。

新人寮母

寿花子の介護奮闘記



もう6月！ すっかり気候も温くなり、じきに夏がやってきます。

ある日のことです。その日はとっても天気の良い日で、日中はもう暑いくらい。お部屋で休まれているご利用者の方がおられたのですが、今日みたいな日は暑いのではないかな？ と、「窓を開けましょうか？」とお伺いしたんです。す

るとその方は、「いいえ、寒いから開けないでいて」と。

私は動いていたので、暑い暑いと思っていたけれど、休んでおられるお年寄りの方も私と同じとは限らないんですよ。

それに暑さ、寒さを感じる基準は人それぞれ。何に対してもそうですが、自分の価値観ではなく相手の立場になって考えることが大切ですね。

レッツ!

介護予防

脳を健康に保つ栄養3カ条

1日3食

脳には余分な栄養を蓄える場所がありません。そのために絶えず血液から栄養を補う必要があります。脳で働く栄養はブドウ糖です。

1日に3度バランスのよい食事を摂りましょう！

適度なおやつ

脳の栄養はブドウ糖です。適当な量と質の間食は脳に大切です。

ビタミンと青さかな

ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンC、魚油をバランスよく摂ることでアルツハイマー病が予防されるといわれています。

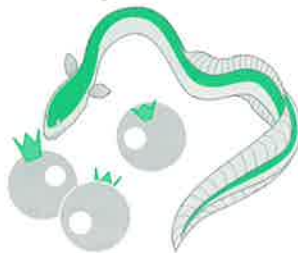
ビタミンEとビタミンCには活性酸素を防ぐ働きがあります。



作ってみよう簡単料理

うなぎとトマトのピリ辛煮

～トマトの酸味とかば焼きのたれの甘さがおいしい～



<材料 2人分>

うなぎの蒲焼き	100g	うなぎは食べやすい大きさに切る
にんにく	1かけ	みじん切り
玉ねぎ	1/2個	薄切り
ピーマン	1個	種をとって食べやすい大きさに
ミニトマト	1p	
サラダ油（またはオリーブ油）		
顆粒スープの素		
水	大さじ2杯	

【作り方】

1. にんにくを油またはオリーブ油で炒め、玉ねぎを加えしんなりとするまで炒める
2. とうがらし、トマト、ピーマンを加え顆粒スープの素と水を加え、煮立ったらうなぎを加える
3. ひと煮立ちしてうなぎのたれを加え味を整えてできあがり

※お好みでケチャップを加えてもいいですよ

行ってきました!!



以前から、雑誌などで話題になっている「ドクターフィッシュ」という魚のことが気になっていました。一体どんな魚なんだろうということで、「宇品天然温泉ほの湯」(南区宇品東3丁目4-34 電話: 082-252-1126) に行ってきました。



「ドクターフィッシュ」…学名「カラ・ルファ」。西アジアに生息するコイ科の淡水魚で、普段は岩についた藻類や砂の中の虫などを好みますが、温泉では人の皮膚を勘違いして食べるとのこと。コイ科ということもあり口元にはヒゲがありなんと愛嬌のある顔だち!

循環式の水槽の中(31℃)に体長2cm~5cm程の稚魚が650匹も放してある足湯にいざ足をつけてみると…、あっという間に足にまとわりつき、最初はちょっとくすぐったいけど、そのうち、低周波マッサージのような刺激で心地よくなりました。愛嬌がある魚をみていると「角

質をたくさん取ってくれてありがとう♥」

という気持ちになり、リラクゼーション効果大! 足もツルツルになりました。

世界三大美女のクレオパトラが寵愛した理由もわかるような気がしました。

普段は触れることの少ない魚たちに触れ、アニマルセラピーとして注目されているというから、15分1000円とちょっと高い? と思うかもしれませんが、日ごろお疲れ気味の人こそ、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか? (山崎 知華)



発行/集英社
定価 1,155円(税込み)



今回新登場のこのコーナー。タイトル通り、「最近、話題になっているベストセラーを読んでみよう」という企画です。

今回は、ロングヒット中のあの話題作『鈍感力』を読んでみました。

『鈍感力』(著者: 渡辺淳一)は、2007年2月に初刊が出版され、小泉純一郎前首相が、インタビューの際引用し、マスコミが取り上げて話題となりました。今では、今年の流行語大賞も間違いなしでは…、と言われるほどの大ヒット作となっています。

内容は、とても読みやすく、さまざまなテーマごとに分かれており、それぞれの場面で鈍感力の必要性が書かれています。

「鈍感」というと、あまり良い意味で使われることがない言葉ですが、時として鈍感であることが、鋭敏であることより良いであろうというのです。例えば、仕事などでミスをし、上司にひどく怒られた時、精神的に鈍感であれば、クヨクヨそれを引きずってしまうことは少ないでしょう。病気などでも、少々鈍感な内臓の方が、同じものを食べても、食中毒にならなかったり…、環境衛生にあまりに神経質になるより、抵抗力を持ち合わせた強くて鈍い体の方が素敵かもしれません。

さらに、結婚生活に置き換えると、お互い我慢の連続。相手の欠点が気になる。許せないなんてことも。そんな時、鈍感であればうまく結婚生活を乗り切れるでしょう。

いずれにしても、あくまでも良い意味での鈍感力を持ち合わせるということが幸せな生活を送る鍵になるかもしれません。あなたも鈍感力の素敵なPOWERに気づくはずです。(藤井 珠美)

案内掲示板

転ばん塾

転倒しないための介護予防教室

講師：高 芳照 氏 (フィットネストレーナー)

時間：13:30～15:30

場 所	中山福祉センター 会議室	二葉の里集会所
開 催 日	6月18日 (月)	6月28日 (木) 8月23日 (木)



※興味のある方ならどなたでも参加いただけます。
※動きやすい服装でお越しください。
※1回のみの参加も大歓迎です。

主催：広島市二葉地域包括支援センター

◆問い合わせ先・申し込み先 TEL 082-263-3864 担当者/佐々木・藪野



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849

交通アクセス

- JR 鉄道** 広島駅 (新幹線口) 下車徒歩20分
- 郊外線バス** 広島駅下車徒歩25分
- 市内電車** 広島駅下車徒歩25分
- 市内バス**

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL (082) 568-2200 FAX (082) 568-2066

交通アクセス

- 徒 歩** 広島駅 (南口) より徒歩10分
- 市内電車** 稲荷町下車徒歩2分
- 市内バス** 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは
<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「」の入力方法は **sift** + **へ** を押さえてください。

寿老園のメールアドレスは
jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。