

ともに生きる

No.66

2013年

春、花を咲かせよう!

2月下旬の暖かい日に
パンジーの苗の植付をしました。



— 寿老園は、2013 ひろしまフラワーフェスティバルの
「ピースフラワープロジェクト花育」に参加しています。
寿老園で育った花が会場を飾ります。

も く じ

- P1 ◆ 土曜日営業スタートしました
- ◆ 料理コーナー
- P2 ◆ サロンわかば
- ◆ 鬼は外!! 福は内!!

- P3 ◆ デイサービスセンターへようこそ
- P4 ◆ お役立ちコーナー

土曜日営業 スタートしました

金屋町デイサービスセンターは多くの方にご利用していただくために平成25年1月より土曜日営業を始めました。他の曜日と違い少人数ですが、多くの特別行事を取り入れ楽しんでいただいています。これからもたくさんの行事を企画予定ですので、ぜひ気軽にお越し下さい。また、気になった方はいつでもお問い合わせ下さいね。



土曜日営業、初の行事「ホットケーキ作り」を1月26日(土)に行いました!!



料理コーナー

～りんごジャム～



●材料

りんご 3個 (700g)
 砂糖 250g
 レモン汁 大さじ1
 ラムダーク 大さじ1

●作り方

- ①りんごをいちょう切りにし、鍋で砂糖とレモン汁を弱火で煮る。
- ②りんごに汁がでてきたら弱火～中火にし、りんごが柔らかくなってきたら潰しながら煮る。
- ③汁が少なくなってきたら火を止め、ラムダークを入れて出来上がり。



サロンのわがば

「ぜひご参加を」

毎月第二水曜日に寿老園老人ホーム 地域交流センターにてサロンが開催されています。

平成23年7月に、山根町二葉苑にお住まいの高齢者が集まれる場として始まりました。

今では二葉苑の方だけでなく、他地域の方も参加いただけるようになり、15～20名くらいの参加になってきました。

サロンでは、参加者のみなさんに講師になっていただき、ミニ盆栽作りやうどん打ちで食事会などいろいろな取り組みをしています。



興味のある方は、是非ご参加ください。

なお、お茶代として参加費を200円いただいております。

*集合場所までお越しいただけたら、送迎もしております。



問い合わせ先 広島市二葉地域包括支援センター
電話番号 082-263-3864



鬼は外!! 福は内!!



2月3日(日)に特別養護老人ホームで豆まきを行いました。豆代わりに新聞紙を丸めて豆を作りました。鬼の登場と共に、一斉に鬼に向けて投げつけます。鬼退治の後は甘酒を飲みました。たいへん盛り上がり、楽しいひとときでした。





デイサービスセンターへようこそ!



山根町デイサービスセンター 「ひな祭り・百人雛」

2月下旬から、朝レクリエーションの一環として、皆様と一緒に百人雛を作りました。お内裏様とお雛様を折り紙で折り、顔は一人一人思い思いの十人十色の顔が出来上がりました。

可愛い顔・凛々しい顔で、素敵な百人雛が完成しました♥

壁に飾った百人雛を見て、嬉しそうに私が・わしが作った、お雛様と喜んでいました♪

ちなみに、文字の山根町デイサービスセンター百人雛も、ちぎり絵で皆様一所懸命に貼ってくれました。



金屋町デイサービスセンター 鬼は外!福は内!

Before



After



寿老園金屋町デイサービスセンターで毎年恒例の節分会を行いました。男性職員3人が鬼となり皆様、必死に「鬼は外!福は内!」と豆を投げておられました。

2
本
目
です



美味しいよ

昼食は恵方巻きならめ手巻き寿司をいただきました!!



お役立ちコーナー

とう によろ びよう 糖尿病

膵臓から分泌されるインスリンの作用不足で、血糖値が高い状態が続く。原因不明で子どもにも発症する1型と、生活習慣病の2型がある。日本では95%が2型である。



原因

1 型糖尿病

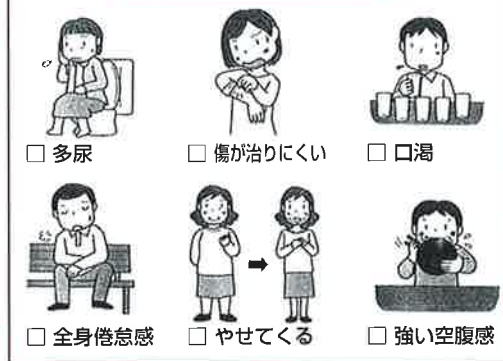
- 原因は不明。免疫機能が自分自身に対して攻撃してしまう**自己免疫**が関係していると考えられている。
- インスリンがまったく、またはほとんど分泌されなくなり、血糖値の調整ができなくなる。



2 型糖尿病

- 遺伝的な素因に、食べ過ぎ、運動不足、肥満、加齢、ストレスなどが関わって発症する。したがって中高年に多い。
- インスリンの効きが悪くなったり(抵抗性)、分泌が低下したりして、血糖値の調整が十分にできなくなる。

糖尿病の色々な症状



治療

- 1型は**インスリン投与が必須**。
- 2型では、運動療法、食事療法を基本に、血糖降下薬などの薬物療法を行う。状態によってインスリンを投与する。
- 合併症が発症した場合は、それに応じて治療する。腎症では人工透析が必要になる。

ケアのポイント

- 食事療法や運動療法について医師の指示内容を確認し、それが正しく実行できるよう援助する。
- 異常な高血糖による症状と、異常な低血糖による症状を理解し、異常を早期発見し、対応できるようにしておく。
- 傷が治りにくく、感染しやすいので、ケガをしないように細心の注意を。からだを清潔に保つ。小さいケガも見落とさない。
- ストレスを軽減する。
- 風邪や食欲不振など体調が変化したときは、血糖値が通常より変化しやすいので、低血糖や高血糖の症状に注意が必要。



「介護の医療知識」より



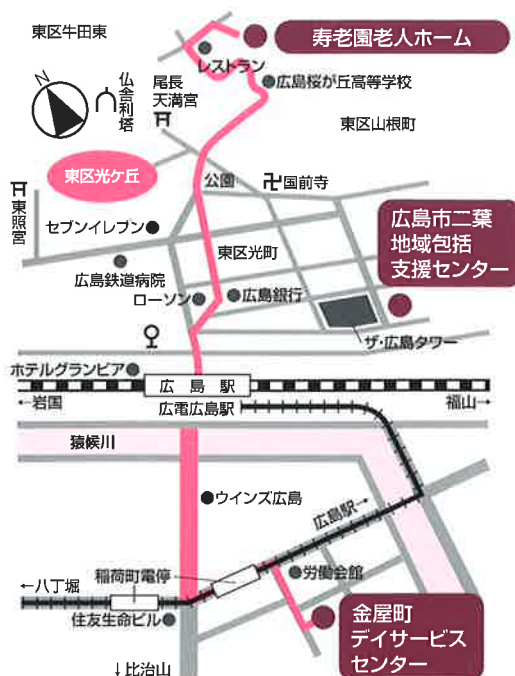
お役立ちフレーズ

養生の道は、たのむを戒む。
わが身の強きをたのみ、若きをたのみ、
病の少癒るをたのみ。
是皆わざはひの本なり。

江戸時代に健康について書かれた本「養生訓」の一節です。

養生は健康、たのむは自信過剰の意味。

特に体力のある人は、「自分は丈夫、まだ若い」と過信しがちなので気を付けましょう。自分の体力に自信のない人の方が、健康に気を使い長生きするというケースもあります。



□ 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

□ 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

□ 広島市二葉地域包括支援センター

〒732-0053 広島市東区若草町10-14 はらだビル2F
TEL (082) 263-3864 FAX (082) 263-3870

寿老園のホームページアドレス

<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>

寿老園のメールアドレス

jurou-en@giga.ocn.ne.jp

※「~」の入力方法は **[shift] + [へ]** を押さえてください。

発行所：社会福祉法人 寿老園老人ホーム

広島市東区山根町 38-23 発行責任者 武村浩司 電話 (082) 263-3841 1999 年（平成 11 年）4 月 1 日創刊