



季節の変わり目は要注意!

季節の変わり目には、気温が高くなったり低くなったりするため、高齢者でなくても体温調整が難しくなり、体調を崩しやすくなってしまいます。その原因のひとつに、自律神経のバランスの乱れがあります。自律神経には、相反する動きをする「交感神経」と「副交感神経」があります。

交感神経

主に昼間に働き、心身の活動力を高める神経です。血圧を上げる・心拍数を増やすなどの作用があります。

副交感神経

主に夜間に働き、心身を休息・回復させる神経です。血圧を下げる・心拍数を減らすなどの作用があります。

通常は、この2種類の自律神経が身体の機能を調整してバランスを保っています。しかし、自律神経の働きは加齢とともに不安定になりがちです。そして、寒暖差が激しい季節の変わり目は、さらに自律神経が乱れやすくなります。

高齢者に起こりやすい症状

- 食欲不振 ● 便秘、下痢など消化器官への影響
- 不眠、鬱、無気力など精神面への影響
- 耳鳴りやめまいといった三半規管系への影響
- 微熱や倦怠感、ぼーっとするといった全身症状



交感神経と副交感神経のバランスが崩れて体温調整がうまく機能しなくなることで、身体に様々な影響が生まれます。

体温調整ができないと起こりやすい症状

- 体温が異常に低くなる低体温症 ● 熱中症にかかりやすくなる
- ウイルス性の感染症（風邪やインフルエンザなど）にかかりやすくなる

予防のポイント

- 生活リズムを整える ● 体を冷やさない ● 適度に運動する

普段から「生活習慣を整える」ことが大切です。

2022 春号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「優しさに包まれ 幸せを願う心」

まだ少し肌寒さが残っていますが、暖かな優しい日差しが、時折包んでくれる季節が訪れて参りました。当園では新たな門出となる新入職員を迎え、今までの環境や風習の変化が少しずつ表れ、新しい出会いを楽しむ交流や優しさに包まれた空間には、それぞれの幸せを願う心で満ちています。さて、今年度の基本方針になりますが、介護サービスの提供を主体とした地域における活動拠点として、変化する社会のニーズを見つめ、時代の流れに適応した多面的な事業運営を主体に、利用者の視点を取り入れた質の高いサービス提供や充実した環境設備を整え、人々がお互いに支え合う姿に生きがいを感じられる福祉現場を樹立します。又、次世代の職員を育成する勉強会や施設内研修を定期的実施し、現場で臨機応変に対応できる自己啓発を促し、各種会議や委員会を通じて個々のスキルアップを図る能力開発に取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧いただけます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

春うらら♡♡ 青い空の下心躍る季節の到来です!
 デイでは笑顔満点! すこぶる元気で身体を動かす活動をしています。



足に輪を引っかけ
まわしたり...



みんなで楽しくウエーブしましょう!!



両手をV字に
上げてみたり...



片足を引き上げたり...



旗あげ運動
赤あげて!



足も動かして
ま〜す



おじやみ
投げで エイ!

スキーで爽快に
滑りま〜す

ピンewoodウインドウ



シュエ・
ロンロン



カーリングでナイス〜!!



急勾配をGO!



九十九オリンピック開催しました!

季節の恒例行事を紹介します

睦月1月

デイの初笑い
年男 vs 年女
勝負のゆくえは?



如月2月

デイの節分
今年も大人気の巻き寿司
カレンダーを作りました



上手に
巻けている
でしょ



弥生3月

デイのひなまつり
華やかなおひなさまの
おでましです



ひしもちも
いただきました



お花見



今年も素晴らしい
満開で〜す!

新入職員の紹介

上原 守
入職しました
上原 守です。
安全運転させ
てもらいます。
よろしくお願
いします。



九十九園だよりをお読みの皆様、お元気でお過ごしでしょうか？
 年が明け、もう4月になり時間がたつのも早く感じます。九十九園の裏では、綺麗な桜が満開に咲き、ケアハウスの入居者様の心を和やかにさせて下さいました。また、季節を感じさせる行事ごとや、雰囲気だけでも楽しんでいただけるように飾りつけをしたりと、少しでも心穏やかに過ごして頂けるようにしています。今後も、行事ごとなどを予定しており、楽しんでいただけるかと思います。

日々の生活では、気の合う入居者様同士で仲良く過ごしておられたり、お部屋でゆっくりすごされたり、時々買い物など行かれたりと様々ですが、ご自宅暮らしとはまた違った生活が送れ、寂しさや不安などなく生活されていることと思えます。コロナ禍が続く現在も、ケアハウスの皆様は、各々元気に過ごしております。

今の生活に不安や難しさを感じておられる方が居られましたら、一度、ケアハウスの事についてご説明などさせて頂きますので、下記の担当者までお気軽にご連絡ください。

節分



雛祭り



お花見昼食会



1月 おでん



食事イベント



3月 にぎり寿司



今後の予定

6月 音楽祭

7月 七夕

8月 納涼祭

ケアハウス 入居希望者様
 ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
 京田辺市大住池平99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当：中西



ひな祭り

桜(壁画)作り

今年もキレイに咲いて下さり
 利用者さまとのお花見でステキな
 表情、一風変わった一面も見せて
 いただいています!!

寒い日々だった冬季も過ぎ、春に近づき暖い日和りも見え始めた今日、この頃
今日もご利用者の笑顔いっぱいな一面を見ていきましょう^^



新春お茶会

職員さんと
2人で撮って
もらいました

お茶とお菓子で
ホッとし
ホッとし

皆さん、素敵な笑顔で
ホッとし
ホッとし
気持ちになります。

今回からは、認知症の方の介護についてお話したいと思います。
まず、「物忘れ」と「認知症」との違いは何か？単なる物忘れは、体験した
事の内容を忘れることはあっても、体験したこと自体は覚えています。認知
症の場合は体験したこと自体を忘れてしまいます。



例を挙げてみますと、食事をして「何を食べたか思い出せない」のが物忘
れ、「食べたことさえ忘れる」のが認知症です。

認知症になっても、いきなりすべてを忘れるようになるわけではありません。認知症は
記憶等の機能の障害ですから、感情は変わらずに残ります。忘れっぽくなったのを一番不
安に思うのは御本人です。周囲の方は理解し、配慮することが大切です。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九圓までご連絡ください。

冬が終わり暖かさが訪れると、春の食材の登場です。
食卓を彩る春レシピをご紹介します！

※ ぷっくりホクホクなえんどう豆。春の訪れを感じる1品です。

- ①米2合を洗い、目盛りに合わせて水を入れ、30分から1時間浸水させます。
- ②さや付きえんどう豆150g~200gを、さやから豆を取り出してさっと水洗いし、水気を切っておきます。
- ③米が浸水出来たら、塩小さじ1を混ぜます。
- ④えんどう豆を米の上に広げて炊飯します。ご飯が炊き上がったら完成です。

※ レンジで簡単!! 旬の新たまねぎの甘味旨味を堪能!

- ①たまねぎの皮をむいて上下のへた部分を切って平らにし、両面に十字に切り込みを入れます。
- ②耐熱容器にたまねぎ、バター10gと大さじ1の酒を入れて、ふんわりラップをかけ、500Wで8分ほど加熱します。
- ③適量のしょうゆとかつお節をかけたら完成です。