

ほとんどの人が無関係だと思っている病気について…

骨粗しょう症



骨粗しょう症とは？

「骨の中がスカスカになってもろくなる病気」

骨がスカスカになるとどうなる？

「転倒したり、軽い衝撃でさえも骨折する可能性が高くなります。」

また、自分の体重にも耐えられなくなって背骨を構成している椎骨が押しつぶされて知らず知らずのうちに圧迫骨折していることもあります」

どんな人はなりやすい？

「50歳以上の女性に多い病気といわれています」

なぜ女性？

「閉経によって、女性ホルモンで1つであるエストロゲンの分泌量が、急激に減少する為です」

その他の危険因子

- ①加齢…骨芽細胞の働きが衰え、カルシウムを取り込む量が減る。
- ②運動不足…あまり運動をしない人は骨にかかる負担が少なく、カルシウム量が増えない。
- ③カルシウム不足…カルシウムを豊富に含んだ食べ物を摂取しないとカルシウム不足になる。
- ④リンの摂り過ぎ…添加物の多い食品や清涼飲料水の摂り過ぎは危険因子になります。
- ⑤過度の飲酒や喫煙、カフェインの摂り過ぎ、過度なダイエットなどがあります。

骨粗しょう症は自覚症状が現れにくい、気づきにくい病気です。

50代以降の方は、1年に1回程度、定期的に整形外科で検査を受けて、自分の骨強度の状態を把握すると、骨折の予防につながりますよ。

2023 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

「新たな出会いは 幸福の始まり」

桜の開花も終わり、暖かい日差しが訪れてくる季節がやって参りました。当園でも先輩職員がフレッシュな3名の新人職員を迎え、最初はお互いに期待と不安が入り交じり、緊張でガチガチだった職員も、暖かい和やかな雰囲気、活気に溶け込み、施設も活気づいてきました。誰にでもある新しい出会いには、コミュニケーションが必要で、喋ることによって刺激されたり、リラックスしたりしながら、新たな幸福を感じるようになってきます。皆様方にも、新たな出会いを通じてその過程を大切に、心の交流をして頂きたいと思っております。さて、今年度の基本方針になりますが、ご利用者が心身ともに安心して、心穏やかで健やかな日常生活を送れる環境を第一に考え、時代の変化に対応した新たな楽しみや生きがいを感じる空間を整備し、希望と笑顔が絶えない未来の高齢社会に向けた活動に努めてまいりますので、今後ともどうぞ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になれます。

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



ひなまつり

今年のレクリエーションは「貝合わせ」うら面の絵柄を同じ物同士で合わせる遊びです。



壁飾りを作ってみたり、当日には着物を着て写真撮影を行いました。皆さんキレイに写っていますね。



ピース



すてきな笑顔

今回からは脳血管性認知症についてお話ししたいと思います。

脳血管性認知症とは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳の血管の病気によって、脳の細胞に酸素や栄養が送られなくなるため、細胞が壊れてしまい、本来細胞が担っていた機能を失うことによって認知症が起こります。アルツハイマー型認知症に比べて男性の割合が高く、女性の2倍近くの有病率となっています。



血管の病気を引き起こす原因は動脈硬化です。動脈硬化の危険因子としては高血圧、糖尿病、心疾患、脂質異常、喫煙などがあります。

脳血管性認知症を避けるためには、日頃の生活習慣を見直すことが重要になってきます。今回は症状の特徴についてお話ししたいと思います。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。



ヘルパーステーションから * * * * * 訪問介護員 渡邊 玲子

寒い冬も終わり春が訪れると、おいしい春の食材がお店に並び始めます。春野菜を使ってレンジで簡単春レシピをご紹介します(^ ^)

春キャベツと豚肉の煮浸し

- ①キャベツ1枚(60g)を一口大にちぎり、豚肉薄切り100gも一口大に切る。お好みのキノコを適当な大きさに切る。
- ②耐熱容器に①を広げ、しょうゆ、みりん、水を各大さじ1加える。
- ③ラップをかけ、600Wのレンジで4～5分加熱し、3分蒸らす。
- ④全体を混ぜ合わせ、かつお節をふりかけて完成。

まるごと新たまねぎのレンジ蒸し

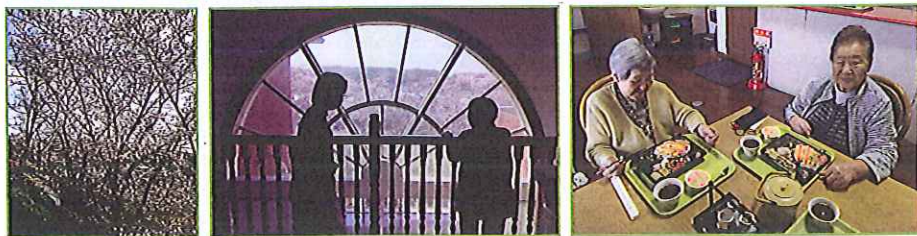
- ①新たまねぎ(1個)の皮をむき、2/3位の深さまで十字に隠し包丁を入れる。
- ②耐熱皿に①を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで3～4分加熱して火を通す。(火が通っていない場合は30秒ずつ加熱を追加する)
- ③耐熱皿に溜まった水気を切り、ぽん酢とマヨネーズ、たっぷりのかつお節と万能ねぎをかけて完成。

暖かくなり、気持ちが良い季節になりました。九十九園の裏側にある桜並木も、入居者様のお部屋から一望できるほどきれいに咲いていました。ケアハウスの入居者様も、変りなくお元気に過ごされており、良いこと悪いことなど色々ある中で、皆様うまく生活されています。

ケアハウスは、入居される前の生活ほど自由や共同生活などで不便に感じるがあるかと思いますが、一人ではないという安心感があり、また、行事なども沢山あるので季節感なども感じながら楽しんで生活して頂くことが出来る場所だと思います。同じくらいの年代の方が30名生活されていますので、気の合う仲間が出来、充実した生活を送れるかと思えます。

定期的にお部屋の空きもありますので、気になられた方は下記の担当者まで気軽にお問い合わせ頂けると幸いです

桜



食事イベント



今後の予定 4月 サラダバイキング 6月 音楽祭 7月 七夕

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



ぽかぽかした眠りを誘う暖かな季節となりました。街も気分も華やかな春の到来です。新年度を迎え、さらに皆様と元気なデイサービスになるよう取り組んでいきます!!



桜の開花予想
あたったかな?



桜の壁画を
作りました!



お花見

私たち最高齢よ!

今年も満開の桜が咲きました!



かわいい鬼作り

節分



普段のゲームも
盛り上がってます!



桃の節句カレンダー作り



恵方巻き
ゲーム
みんなで
巻き巻き!



食事イベント
おやつイベント

デイサービスでは1ヶ月に1度担当者がメニューを考え、試作し、調整してご利用者に提供させていただいています。毎回好評で楽しみにして下さっています。

1月



トマトチーズ鍋



チーズでのびる



白玉ぜんざい



2月

握り寿司



たこ焼き



3月

さくらもち

おでん



新入職員の紹介

村井忠則です。
3月1日より
お世話になって
います。
どうか宜しく
お願いします。



結構なお味です

さくらもちの上に
あんこをのせました。