




入居者の日常生活をスナップ写真にまとめてみました♪

【98歳になっても】
アンコールワット2階Aユニット
大城トシさん…98歳の誕生日を迎えられました。相変わらずとてもお元気でやんちゃぶりは健在です。今後も楽しく末長く暮らしていけますように！




【職員と仲良し♪】
カラコルム2階Bユニット 仲村田鶴子さん、90歳の誕生日を迎えています。数日前に家族さんからはケーキを届けて頂く予定もあり、息子さん手作りの誕生日ケーキで、お祝をします。愛情たっぷりの誕生日ケーキで今年1年も元気で楽しく過ごせますように♪




【父の日&家族交流会】



東雲の丘では各ユニット毎の小規模で父の日をお祝いしました。父の日に合わせ、入居者様のご家族の交流会も開催しました。職員紹介や年間行事、外出支援等の話し合いをしたのち、ご家族からの要望等も聞かれました。お孫さんやひ孫さんも多く東雲の丘を訪れてくださり、入居者様もみなさんにこやかに1日を過ごされました。

入居者の笑顔と職員の頑張りをご覧下さい

高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい

- 特別養護老人ホーム 東雲の丘
 - 東雲の丘 グループホーム
 - 在宅型有料老人ホーム マチュピチュ
 - 東雲の丘 デイサービスセンター
 - 東雲の丘 ショートステイ
 - 東雲の丘 配食サービス事業
 - 居宅支援事業所 東雲の丘
 - しののめ小規模多機能型居宅支援事業所
 - サービス付き高齢者住宅ハナミズキ
 - しののめ介護相談センター(イオンタウン店)
- 定員『100名』“完全個室型”のユニットケアが特徴です
定員『18名』“完全個室型”の認知症ケアが特徴です
定員『20名』自立から要介護者までどなたでも入居ができる施設です
年中無休で『通い中心に』在宅生活を支える事業です
年中無休で必要に応じて『泊り』が出来る事業です
管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食配達が出来ます
介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成します
『通い』を中心に『泊り』や『訪問』のサービスが受けられます
定員『18名』60歳以上の虚弱な方から利用できます
「相談して安心した♪」をモットーに分かり易く無料で行います

特別養護老人ホーム 東雲の丘 098-946-2051
もっと詳しく！料金のことや日々の出来事がわかります！
<http://www.kenshoukai.or.jp/> または“東雲の丘”で検索！
〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

第31号 しののめ ライフ 7月号

「しのめライフ」は社会福祉法人 憲章会の最新ニュースを毎月10日に発行しております。

第35回 東雲の丘 納涼まつり

期日:平成26年7月26日(土)
18:00～21:00

大抽選会
抽選で豪華賞品プレゼント♪
※参加者全員が対象です。豪華賞品をゲットして下さい。

しののめエイサー
今年から東雲の丘オリジナル創作エイサー披露♪
一生懸命練習しています。応援お願い致します。

協力団体参加
・南城市老人クラブ連合会大里支部芸能クラブ
・南城市老人クラブ連合会佐敷支部民謡愛好会
・大里さわやか民謡サークル
・大里民謡レク美和の会
・南城市老人クラブ連合会玉城支部民謡愛好会
・障がい者支援施設 鶴生の叢

屋台ブース
■ 美味しい食事と飲み物を提供！
■ 子供達も楽しめるゲームコーナー設置
■ 鶴生の叢ブースでは苗木販売、パンの販売もあります。

バザー出店
良質な商品を安い金額で提供。これを目的に毎年いらっしゃるお客さんもいます。

国際文化交流
東雲で働く介護福祉士候補者のインドネシア共和国・フィリピン共和国の文化が楽しめます♪
一生懸命練習しています。応援お願い致します。

一つの輪になり盆踊りで地域交流
各学年のお子様には花火のプレゼントを用意しています。

社会福祉法人 憲章会 特別養護老人ホーム 東雲の丘
TEL:098-946-2051
お問い合わせは担当:東雲の丘納涼まつり実行委員会までご連絡下さい。

平成二十六年七月二十六日(土)は東雲の丘納涼まつり開催です。早いもので今年、この納涼まつりは第三十五回目を迎えました。「東雲の丘入居者の社会参加」の場として、毎年開催して参りました。今年も参加者が納涼まつりを楽しめるよう色々な企画を予定しています。地域の皆様の参加を、入居者及び職員一同心よりお待ちしております。

平成二十六年七月二十六日(土)は東雲の丘納涼まつり開催です。

平成26年7月26日(土)18:00開催
さあ！皆様、今年も楽しもう♪

施設長 石島 薫



生活習慣病について考えよう！

生活習慣病とは

生活習慣病とは、若い時分から生活習慣のなかのよくないもの(バランスの悪い食事、アルコール、喫煙、運動不足、ストレスのよくない受け方など)のくりかえしによって起こる病気です。その多くは歳を重ねることによってよくない方向へ進行することもあるといわれております。

例えば、高血圧症を中心に、脳血管疾患や心疾患、がんなどがそうですが、高齢者がこれらの病気にかかるのはある程度はやむを得ないと考えられておりました。

しかし1990年代後半からこれらの病気は各自の責任で予防することが有効だと意識づけができると考えられるようになりました。そこで、それまでの「成人病」という呼称を「生活習慣病」に改め、広く用いられるようになりました。

代表的な生活習慣病

高血圧症

WHO(世界保健機関)や日本高血圧学会によると、いわゆる「最高血圧」が130mmHg未満で「最低血圧」が85mmHg未満を正常血圧とし、最高血圧が140mmHg以上、かつ最低血圧が90mmHgを高血圧としています。しかし血圧を1回だけ測って140/90mmHgだからといって、それだけで高血圧と決めつけることはできません。運動したあとや精神的に緊張していると、血圧が一時的に高くなることがあります。少し休み、緊張をほぐせば血圧が正常になることも多いのです。

年齢を重ねたお年寄りに多く見られるのが最高血圧の上昇です。最低血圧は90mmHg未満ですが最高血圧が140mmHg以上を示すというものです。長く安静にしていると、その間だけは血圧が正常になることもありますが、また日常生活を始めると最高血圧だけが高くなるというものです。

そうなった場合には食塩の摂取量を1日6g未満にとどめます。そのほかに太らないように食事を調整したり、ストレスを避けることで悪化を防ぐことができます。また最近ではかかりつけの医師に相談すると軽い降圧剤が処方されるようになりました。高血圧が続くと、脳血管疾患が起こりやすくなるだけでなく、心臓や腎臓にも負担がかかります。このようにほかの臓器に影響が及ばないように予防するためには、血圧の随時測定や降圧剤の正しい使い方の知識を持つ必要があります。

心疾患

日本人の死因の中で、がんに次いで第2位が心疾患です。心疾患は主に3つに分類されます。

- ①虚血性心疾患 : 狭心症、心筋梗塞
- ②リウマチ性心疾患 : リウマチ熱からくる心臓弁膜症
- ③先天性心疾患 : 生まれつきの心臓・血管の奇形、心房隔欠損症等

生活習慣病としての心疾患は虚血性心疾患です。その原因には、動脈が狭くなることで起こる軽い狭心症、動脈がさらに狭くなる重度の狭心症、動脈が血栓で詰まることで心筋への血流が低下、遮断されて起こる心筋梗塞があります。

虚血性心疾患の原因には、血液中のコレステロール値が高くなる脂質異常症、高血圧、精神的ストレス、肥満、喫煙、糖尿病があります。したがって動物性脂肪の摂取を少なくし、食べ過ぎによる肥満を避け、糖分を摂りすぎないことが重要です。また、たばこは吸わず、ストレスをためないように気分転換を図ったり、適度な運動をするように心がけることも大切です。

重いものを持って歩くときや坂を急いで登るとき、過食したとき、さらに、精神的なストレスが加わったときに胸痛発作が起こるの狭心症です。発作の状況を詳しくメモして医師に相談することが必要です。

治療については、ニトログリセリンといって動脈を拡張し、心臓への負担を軽減させる薬があります。発作が起こったときにすぐに舌の下に入れ1分すると胸痛がとれます。

心筋梗塞になってしまい、血管が完全に詰まると、血液を介して運ばれる酸素や栄養が心筋に届かず、その部分の心筋が壊死してしまいます。心筋梗塞になった際にはできるだけ早く救急車を呼び入院することが最善の方法です。通常の人の場合、2～3週間で回復しますので、その後は少しずつ運動をすることが大切です。

脳血管疾患

①脳出血

動脈硬化でもろくなった脳の細い動脈の一部が破れることです。普段高血圧症の症状のある人が精神的緊張や運動など血圧をさらに高くさせる原因が働いたときに起こり、脳の中に血の塊ができるものです。

②脳梗塞(脳血栓と脳塞栓)

脳梗塞には脳血栓と脳塞栓があります。動脈硬化によって脳の血管が狭くなっているところに、血液の塊が血管をふさいでしまうことを脳血栓といいます。また、心臓病患者などで、心臓の血管にある血の塊が脳の血管へ流れ込んで血管をふさいでしまうことを脳塞栓といいます。

いずれにせよ詰まった動脈の先は血液が行かなくなるため、その周囲の脳細胞が死んでしまいます。その状態を脳梗塞と呼びます。

糖尿病

糖尿病は肥満と大きく関係があります。進行するとのどがひどく渇いて多量に水を飲み、尿量が増えます。さらに進行するとからだがかやせて、皮膚などに感染を起こして、できものができやすくなります。糖尿病に気づかないでいると、視力が落ち、腎臓の働きも悪くなり、脳血管疾患や心筋梗塞になりやすくなります。

糖尿病においてもっとも大切なことは予防することです。普段から食べ過ぎない、十分な運動をする、アルコール摂取量を抑えるといった点に注意を払う必要があります。また、年に1回は血糖の検査を受けることも有効です。

腎臓病

高血圧が長年続いたり、50歳以上になった人で腎臓に動脈硬化が起こる病気を腎硬化症といいます。尿中にたんぱくが出たり、血中の老廃物を排泄する腎臓の働きが衰えたりします。腎硬化症は普段から血圧をチェックし、早期高血圧を発見して降圧剤の処方を受けたり、食塩を摂りすぎない注意が必要です。腎臓病だからといって食塩を全く摂らないのではなく、医師の正しい診断と指導を受ければ、それまでの生活とあまり変わらない、生活を続けていくことも可能な場合があります。

肝臓病

肝臓病は多長による脂肪肝(脂肪肝)やアルコールによる脂肪肝(脂肪肝)の2つがあります。いづれも、肝臓に脂肪が蓄積することをいいます。この脂肪肝が進み、10年以上もたつと肝硬変という取り返しのつかない病気になってしまいますので、普段から食事に気を使い、過度なアルコールの摂取は避けることが重要です。

痛風

痛風発作について、足の親指の関節が急に赤みを帯びし腫れ、ひどい痛みを伴います。突然痛風発作が起こると痛くて歩けなくなることもあります。このような人たちの血液を調べると、血中の尿酸値がとて高いのです。これは遺伝・体質的な原因と、そのうえに肉(特に内臓)など、プリン体というたんぱく質を多く含む食物をたくさん食べたり、アルコールを多量に飲んだり、過食によって太っている人、過労の人によく見られます。

普段から血液のなかの尿酸値を測っておき、高値になれば医師に尿酸値を下げる薬を処方してもらいます。食生活においては、プリン体の多い肉類や豆類などの摂取を控え、アルコールの飲みすぎや肥満にならないよう食事に気をつけることが重要です。

生活習慣病全般について

生活習慣病とは自分の生活によくない習慣があって、それに生まれつきの体質が加わって起こります。ですから自分自身が危険因子に注意して、生活を自制することが大切です。つまり、生活習慣病の多くは自分でつくる自分の病気であるといえます。これらの病気についての知識を得、危険因子を避けた日常生活を自分で選択することが大切です。

自らの健康を自らまもるために、必要な知識を得、今すぐにでも行動を始めよう！