

さくらだより

平成24年9月号

さくら祭り

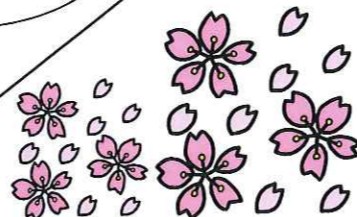
5月16日(日)に開催されました!!
出店やカラオケなど、
皆さん楽しんでいる様子でした。
まずは草野先生の開会の挨拶です!!



チョコバナナ
おいしそうだね~



なにが
当たるかな?



外出ツアー

春にはさくら苑の目の前にある桜を
見たり、外出ツアーをしたり...



さくら苑の
浴衣三人娘



うんめ~ね



吊り橋の上は
ドキドキらて~



下条ダムはとってもきれいでした。



加茂川 河川敷へ外出!!
こいのぼりもたくさん
ありました。

(横井)

いつもありがとうございます!!

加茂市老人クラブ連合会様より、タオルを頂きました。また、踊りも披露していただき、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。

葵幼稚園様より、歌や踊りを披露していただきました。元気いっぱいの姿を見てたくさんの元気をいただきました。



(羽入)

中庭活用中!!

ミニトマトやカボチャなどの野菜を育てる、皆さんで野菜を収穫する、天気の良い日は中庭で昼食を食べるなど、さくら苑では中庭を活用しています!! 棚にはキウイが成り、池の金魚は、なんとそのまま中庭で越冬する事もできるんです。そんな中庭にご家族様もぜひお立ち寄り下さい。



たくさん
とれました!

<新しい福祉車両が届きました>

さくら苑の車が新しくなりました!! 以前からあった「カロラ」が「カーゴ」という福祉車両へ...。車椅子が1台そのまま乗せられ、狭い道でも強い味方です。



※パソコンシステムが変更になります※

8月ご利用分より、パソコンシステムが変更になりました。請求書等の様式も以前のものとは異なります。なお、利用料金の変更はありません。質問等ございましたら、窓口へお声がけ下さい。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



(事務科)

認知症

あれ？おかしいな？…と思ったら
すぐに受診を!!



☆認知症は加齢ではなく病気です

認知症とは脳や身体の疾患が原因で物事を記憶したり、判断したりする機能が低下する病気で、加齢による「物忘れ」とは異なります。若い人の場合でも、脳の病気や特定の病気が原因で起こることもあります。認知症が進行すると、日常生活が困難になってきます。相談にこられるご家族のお話を聞いていると、みなさん最初は「年のせい？」と思い、病院へは行かず、どうしたらいいんだらうという不安や混乱を持ち続けてきた方が多いように思います。認知症は病気です。診断や治療を受け、普段と変わった行動が、病気によるものだとわかれば、不安も混乱も少なくなり、これからの対応の見通しがたてられます。

☆加齢による物忘れと認知症の違い

加齢による物忘れの場合、生理的な脳の変化なので、忘れた事を自覚していますし、新しい事を覚える能力もあります。そのため、日常生活にほぼ差し支えありません。

認知症の場合は、脳の疾患が原因です。そのため、忘れた事の自覚がない・しなくなる・新しいことを覚えられない・手段や段取りを組み立てられない・道具を上手く使えないなどということが起きてきます。また、不安・うつ・興奮・幻覚や妄想・徘徊などの症状が現れ、日常生活に大きな支障がでてきます。(症状の現れ方には個人差があります)

☆早期診断・治療が必要です

認知症を引き起こす病気には様々なものがあり、およそ20種類以上あると言われています。原因として最も多いアルツハイマー型認知症は早期に治療を始めれば進行を遅らせることが可能です。慢性硬膜下血腫などの場合、手術などで原因を取り除くことによって治ることがあります。また認知症とまぎらわしいもので、うつやせん妄があります。何が原因で認知症の症状がでているのかを知ることで、どのような治療が有効かわかります。まずは早期に診断を受けましょう!!

☆どこに相談に行けばいいの…? 県内にある相談機関の一部をご紹介します。

- ・かかりつけ医や専門医(精神科・神経科・神経内科)、物忘れ外来を設置している病院(県内に18ヶ所 近くでは、三条東病院・南部郷総合病院などです。)
- ・老人性認知症疾患センター(県内6ヶ所)、高齢者総合相談センター(ユニゾンプラザ3F)
- 各市町村の保健所や地域包括支援センター(旧在宅介護支援センター)に問い合わせると、相談に応じてくれたり、病院を紹介してくれます。

※県内の相談機関(病院など)を詳しくお知りになりたいという方は、当苑の相談員におたずね下さい。

病院を受診する際は、無理強いしたり、嘘をついて連れて行くのは家族への不信感が高まるだけなので避けたほうがよいでしょう。本人が納得した上で行きましょう。自尊心を傷つけないように、健康のために検診を受けようと説明するのも一案です。

(牛腸)



オススメ料理

「豆腐ハンバーグ」を紹介します!!

高齢者にとって低栄養は、心身の老化や病気を早める大きな要因のひとつです。たんぱく質が不足にならないよう、卵・肉・魚・豆腐から満遍なく取るのが理想的です。豆腐ハンバーグは良質なたんぱく質が豊富で低カロリーな大豆製品の献立の中でも好評のメニューです。

<材料1人分>

鶏ひき肉	25g	塩こしょう	少量
木綿豆腐	40g	大根おろし	40g
玉ねぎ	25g	万能ねぎ	5g
油	1g	ポン酢醤油	5g
玉子	5g	花形人参	20g
パン粉	3g		



- 【作り方】
- 1 玉ねぎはみじん切りにし、油でいためて冷ます
 - 2 豆腐は水切りをしてつぶす
 - 3 ひき肉と1と2とパン粉、塩こしょうを加えてよく混ぜる
 - 4 3を小判型に型つくり、サラダ油を熱して焼く(柔らかく仕上げたいときは蒸す)
 - 5 おろしポン酢、花形人参を添える

☆栄養1口メモ☆ 大豆や大豆製品にはイソフラボンという成分が豊富に含まれています。イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た作用を持っています。女性が更年期に入るとエストロゲンが減少して、いらいら、のぼせ、肩こり、冷え性など様々な不調が見られますが、イソフラボンを摂取すれば症状が緩和します。また、エストロゲンと同じく体内のカルシウムの骨への沈着を促進するので骨粗鬆症も防いでくれます!! (石附)

～運転手さんの紹介～

さくら苑の新しい運転手さんをご紹介します!!
そして、お2人に質問をしてみました。



高橋さん

Q: 休みの日は何をしていますか?

A: もっぱら農作業をしています!!

たくさんの趣味をお持ちですが、いまは農作業に夢中だそうです。



坪谷さん

Q: 趣味はなんですか?

A: 妻と2人で旅行へ行くことですね。今年は箱根に行きました!!

大型のバスを運転したこともあるとか…
長距離の運転もお手の物のようです。
お2人共、これからよろしくお願ひします。

(栗山)

勤めて〇ヶ月経ちました!!

事務科 栗山美咲

私がさくら苑に勤めてから1年が経ちました。まだまだ成長が足りないなという部分が多く迷惑をかける事も…。今後はこの1年で学んだ事を活かし、少しでもお役に立てるよう努力していきます!!

相談科 牛腸輝彦

さくら苑で仕事をさせていただくようになって半年になります。この半年は色々な事が初めてと驚きの連続でした。まだまだ力不足で足りない事ばかりですが、ご利用者様・ご家族様のお役に立てるよう精進していきます。

編集後記

初めてパソコンでの入力をさせてもらいました。配置や字の大きさなど、入力は思った以上に難しかったです…。まだまだ暑い日が続きます。水分をたくさんとって、熱中症などにならないように気をつけてください。(栗山)