

ひやくじゅ

日本の高齢化率は年々高まり、今年2025年は5人に1人が後期高齢者、65歳以上の前期高齢者も含めると3人に1人が高齢者という状況になっています。ご家族はもとより、ご親戚、ご友人などにも介護の必要性に直面し、困惑されている方もおられるでしょう。

ご利用者の中にもご飯が食べられないといった、つらい思いをされている方も多くなってきています。大磯幸寿苑では、お看取りについても、ご家族とお話させていただいており、また、DNARという終末期における医療行為の適応についてもお話させていただいています。

ご家族につきましては、ご本人にとって、どういう選択が最も良いものかと、悩まれることが多いこととお察し致します。

大磯幸寿苑では看護師長を中心とし、介護、リハ、などと連携して、ご本人やご家族が悔いのない時間をお過ごしいただけるよう、今後も寄り添い、支援を続けて参ります。

どうぞ遠慮なく、支援相談員を介しお気持ちをお聞かせください。

大磯幸寿苑 施設長 中崎 久雄



令和7年6月10日にまきば幼稚園の園児の皆さんが大磯幸寿苑に訪問してくださいました。利用者様と一緒に歌を歌ったり「にらめっこ」や「手遊び」をしたりと、とても楽しい時間を過ごしました。最後に園児様手作りの「かたつむり」をプレゼントして頂き、皆様とても喜ばれていました。

広報委員会では今年度より新メンバーを加え新たに活動を始めました。前号から大変間隔が空いてしまいましたが、今号では主に5月から8月の苑の様子を掲載しています。これからも利用者様の日常の表情を、たくさん掲載して行きます！是非、ご覧ください！！

ホームページ <http://koujukai.com/oiso/>

介護老人保健施設
大磯 幸 寿 苑

〒255-0005
神奈川県中郡大磯町西小磯2466
TEL 0463-60-3525
FAX 0463-60-3526

X(旧TWITTER) やっています→



一階フロアの様子

春のドライブ

OSC湘南へ行って色々な動物と触れ合ってきました



フクロウ可愛い

始めて大きな
カゲに触ったよ



可愛い
動物が
いっぱい

おやつイベント



二階フロアの様子

七夕飾り



6/24 おやつバイキング



5/7~6/20 外出レク(OSC湘南シティいきもの探検隊)



こんにちは。日々の生活はいかがお過ごしでしょうか？9月がやってきて、秋の花が感じられるようになりました。暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になりました。

最近では、秋の味覚を楽しむ食事や、カラオケ等のレクリエーションを開催し、みんなで楽しい時間を共有しています。コミュニケーションを重視し、利用者皆様が安心して利用できる環境作りに努めていますので、何か気になることやご相談がありましたら、ぜひお気軽にお声掛けください。

また、今月は「敬老の日」のイベントを予定しています。大切な日を共に祝いできることを、職員一同楽しみにしております。

これからも、当施設をお引き立ていただけますようお願い申し上げます。どうぞ、引き続きお体に気をつけてお過ごしください。

ふれあいパン祭

通所リハビリテーション

まずは、くじを引いてあみだくじゲーム！
パンを購入する順番を決めました(^)o(^)

6年ぶりのサンメッセしんわさんと
コラボ企画でした。
当日は様々なパンを食券と交換し、
召し上がっていただきました。

どれがいいかな？
沢山あって悩めます(笑)

皆さん一緒に「いただきます！」
一緒に食べるとおいしさも倍になります。
次回のふれあいパン祭りもお楽しみに！

七夕

夏が来ると思いたすのは七夕祭り
通所リハビリでも七夕飾りつくりを行いました。
皆さん、思い思いに短冊に願い・・・
大きな飾りに思いを載せました。
手作りでのぎやかな七夕になりました。

みんなで一緒に飾りました

今年のお願い事は・・・元気で
過ごせますように☆彡

みんなが元気で笑顔で
過ごせますように☆彡

デイの玄関に初めてツバメの親子がやって
きました。子育てに奮闘している姿を見て、
ご利用者、職員は頑張れ～と応援！！
無事にヒナが6羽巣立ち来年も来てくれる
ことを楽しみにしています。

むくみ(浮腫)のお話

普段、利用者様と接していると多くの方が足のむくみに悩まされています。そこで今回はむくみについてお話します。

I. むくみ(浮腫)とは

皮膚の下に余分な水分が溜まり、手足や顔が腫れぼったくなる状態です。動脈から組織にしみ出た水分は通常、リンパ管や静脈を通して心臓に戻ります。何らかの原因で回収されにくくなるとむくみ(浮腫)が生じます。

例

1. 圧痕が残る。(押して戻らない。へこんだ跡が残る。)
2. 熱感はない。
3. 圧迫しても痛みがない。
4. 細胞間質液が増えている。(皮膚の角質細胞との間を満たしている脂肪液)

II. 原因

(1) 生活習慣によるもの

- ① 長時間立つ・座る: 重力の影響で水分が下半身に溜まりやすくなる。
- ② 塩分の過剰摂取: 体内の塩分濃度を薄めようと水分を溜め込みやすくなる。
- ③ 運動不足: 筋肉のポンプ作用が低下し、水分や老廃物の排泄が滞る。
- ④ 冷え: 血行が悪くなり水分や老廃物の排泄が滞る。
- ⑤ 睡眠不足: 自律神経やホルモンバランスが乱れむくみを悪化させる。

(2) 病気によるもの

- ① 心臓疾患: 血液を全身に送り出す機能が低下する。
- ② 腎臓疾患: 体内の余分な水分や塩分を排泄できなくなる。
- ③ 肝臓疾患: 血液中のタンパク質が不足し血管から水分が漏れ出しやすくなる。
- ④ 甲状腺機能低下症: ホルモンの分泌が低下し体内の水分調整がうまくいなくなる。
- ⑤ 下肢静脈瘤: 静脈の弁が壊れ、血液が逆流しやすくなる。
- ⑥ リン浮腫: リンパ液の流れが悪くなり体内の水分や老廃物が排出しにくくなる。
- ⑦ ネフローゼ症候群: 腎臓の機能が低下し、尿中にタンパク質が漏れ出し血中のたんぱく質が不足する。

III. 対処方法

1. マッサージを行う。(圧をかける施術)
2. ドレナージュを行う。(さする施術)
3. ストッキングや弾性包帯を使って圧迫する。
4. 足を動かす。(足首、膝関節の運動を行う。)
5. カリウムの摂取(バナナ、海藻類、芋類、豆類)
6. こまめな水分補給
7. 塩分制限
8. 十分な睡眠(疲労回復)
9. 入浴(血行促進)
10. 医師に相談

※お年寄りに多いむくみについてまとめました。これらを参考にして対処してみてください。



備えあれば憂いなし

毎年9月1日は防災の日と制定されています。この日は大正12年9月1日に「関東大震災」が起きたことに由来し1960年に閣議決定されました。日本は災害大国といわれ最近でも大きな地震や線状降水帯などによる災害も起きています。いつ起こるか分からない災害に対し、幸寿苑でも様々な対策は立てていますが、ご家庭ではどうでしょう。決して他人ごとではなく、いざという時の為に必要なことをご紹介します。

【必要な防災グッズ】

被災地の避難場所でも「防災グッズ」を持っていなかった方はとても多いようです。避難所では医薬品が不足していたり、床が固く冷たいため、関節が痛くなったとか、トイレもいつも行列ができていますなど不自由なことが多いようです。〈お薬情報〉〈常備薬〉〈湿布〉〈携帯トイレ〉〈老眼鏡〉〈携帯杖〉〈液体歯磨き〉〈非常食〉等々…これらを防災リュックなどに入れてすぐに持ち出せるように玄関の近くに置いておくとういようです。また、懐中電灯、携帯ラジオ、スマホなどの充電バッテリー（いずれもソーラータイプか電池式のもの）も必要になります。

※尚、非常食もお薬も消費期限や、使用期限がありますので、定期的にチェックして新しいものに交換しておく必要があります。

【家に備蓄しておく非常食】

災害発生からライフラインが復旧するのに一週間以上かかることがあると言われています。最低でも3日から一週間分を家族の人数分用意しておくことが望ましいと言われています。

〈水：一人1日3ℓ〉〈主食：米一人一食75g程度、うどん、そばなどの乾麺やカップ麺、パックご飯など〉〈主菜：レトルト食品、缶詰など〉〈副菜：玉ねぎなど日持ちする野菜、梅干し、のりなど、また、煮干し、桜エビなどの乾物や漬物、ドライフルーツなどの保存食も不足しがちな栄養を取るために効果的と言われています。〉これらの非常食は月に一回など定期的に食べる日を決めて、食べたらずい足す、というように、いざという時に困らないようにすることが望ましいようです。

【災害時の避難場所、連絡方法の確認】

災害時の避難場所や、連絡方法も決めておくとういようです。電話やスマートフォンなど使用できなくなることもあるので、まずはどこに避難するとか、避難したときは家の玄関に伝言を紙で貼って残しておくとか、あらかじめルールを決めて家族で共有しておけば安心です。また、「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言web171」など一度は試しに使用しておく、いざという時に役に立つと思います。

以上、限られた紙面で伝えきれないところもありますが、参考にしていただけたら幸いです。

あとがき

「心が空っぽ」になるような経験をした方はいますでしょうか。心が空っぽって…。

では、いったい心はどこにあるんでしょう。やっぱり脳が考えるんだから「頭」かなー。でも心はハートだから心臓のある「胸」？「胸が痛む」とか言いますし、教訓を胸に刻むと言っても、脳に刻むとは言わないし(笑)。ところがもうひとつありました。怒った時「腹が立つ」とか「腹黒い」とか「腹を割って話す」とか…となると「腹」にあるのでしょうか。

古代ギリシャの哲学者プラトンは「魂の三分説」を唱えています。これによると魂は「頭」「胸」「腹」に存在すると言っています。魂は「頭＝理性」「胸＝意思」「腹＝欲望」で構成されていると。わかったような、わからないような話ですが…。「心が空っぽ」の時、美味しいものを食べて腹を満たすと、もしかしたら、少しは心も満たされるのかもしれない。

でも食べすぎは、ほどほどにしないとけいせんね。

事務長 荒井浩之

次号は、
来年2月に発行予定です！
お楽しみに(〇)／