

まご♡ココロ 春号

第46号 平成30年4月1日発行 年4回発行
発行所 / 有限会社まごのて
<http://www.magonote.cc>

有限会社
まごのて

まご ♡ ココロ



まごのてになあれ。

いつぱい咲く

えがお



まご ココロ

は、まごのてのスタッフの“心”、お客様への“心”、皆さんと情報交換したい、という気持ち、質の向上、いろんな方との交流を考えています
今後ともよろしく
お願い申し上げます

有限会社まごのて
代表
久保 忍



フォト ギャラリー

滝沢

102歳になりました



裁縫も
しますよ



レース編み
夢中です



しっかりとおやつも
いただきます



変身中
です



県立大学ボランティアの方々と
リフレッシュしてハイポーズ



口紅の色
どう?



キレイ
でしょ



ハンドマッサージ
気持ちよかったね

今回は
春号です。
「まご♡ココロ」
は、毎号代表と
スタッフと力を合わせて
作成しています。



松園



103歳のピアニスト



100歳 日なたぼっこ

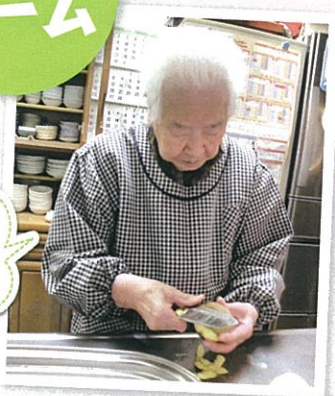


矢中



午後のひとときです

ケアホーム



家事が日課です

小正月

まごっち



集中してます



外食民の食卓



恵方巻作り



かわい
天使達
集合



意外と知らない！？

高齢者が運動をするうえでの注意点

健康な生活を送るために体を動かすシニアが増えていますが、やはり怖いのはけがや体調の変化ですよね。年齢を重ねるごとに筋肉は衰えるので、今までどおりの動きをしているつもりでもズレが生じ、思わぬけがや事故につながる可能性があります。シニアが運動をするうえで、このような気持ちと体のズレは特に注意しなければならないポイントです。

このように、シニアが安全で効果的な運動をするためには、気をつけたい注意点がいくつかあります。年をとったからと諦めるのはまだ早い。健やかな運動によって、若々しい生活を続けていきましょう。

身体能力の低下によるけが

高齢者は身体機能が若いときに比べて衰えているため、とっさの対応が間に合わないことがあります。

自分では上げたつもりの方が上がっていないといった原因から、ちょっとした段差につまずいたり、転倒につながってしまったりするのです。

高齢者の転倒は、大きなけがにつながることも少なくありません。

手をついたときに捻挫をしてしまったり、酷いときは骨折してしまったりと、思わぬけがにつながります。

このように、昔の感覚でいきなり運動を始めてしまうと、大きなけがにつながる危険があります。特に気を付けていただきたいのは、これまで運動をする機会がなかった人が病気や高齢を理由に、運動を始めるときですね。運動を始める場合は、現在の身体機能を理解したうえで、計画的にスタートさせることが大切です。



体調の悪化

少しでも体調がいつもと違うようであれば、運動をしているあいだに悪化してしまう可能性があります。そんな日は休むか、軽いメニューに変えるといったことを心掛けてください。

高齢者が運動を行う場合、「なんとなく」であっても、体調に異変を感じたら中止するようにしましょう。

こんな兆候が出たら要注意

運動をする際にまず気にしなければならないのが、血圧です。

運動前には、血圧を測定しておくことが大切です。そのうえで、様子を見ながら運動を行っていきましょう。

高齢者に限った話ではありませんが、血圧には絶対除外基準というものがあります。

これは、最高血圧が180mmHg以上、最低血圧110mmHg以上のときには運動をしてはいけないというものです。

この状態で運動を行うと、動脈硬化や心臓病、脳卒中といった症状があらわれ、命に関わる危険性があります。



「気分が乗らない」も変化の兆候かもしれない

運動を始めるときに、まず自分自身に聞いてほしいことがあります。それは「今日はいつもとなんとなく違うことはないか」ということです。

もし熱っぽさや頭痛を感じる時は、その日の運動をやめるか、軽めで終わらせることが大切です。

見落としてしまいがちなのが「今日はなんとなく気分がのらない」というときです。

実はこんなときも、体になにかしらの異常があり、それを脳が察知して

「気分がのらない」という信号を発している場合があるのです。



水分補給はぬるま湯で

運動をするうえで、水分補給はとても大切なことです。

シニアの方は「運動中の水分補給はダメ！」と言われてきたかもしれませんが、今では研究が進み、運動中の水分補給は基本となっています。しっかりと水分補給をして、脱水症状や熱中症を予防しましょう。

また、最近ではスポーツ時に飲む水は冷水がよいと言われていますが、高齢者の場合は違います。実は水分を補給するのにも、体には負担がかかっているのです。

ぬるま湯であれば体への負担が少なく済みますので、高齢者の場合は15度～20度くらいのぬるま湯での水分補給をおすすめします。

運動を行うことは高齢者にとっては、筋力の衰えを遅らせるだけでなく、気持ちの衰えも遅らせることができます。

運動はできる範囲で、どんどんやっていきましょう。ただし、休むことも大切であることを忘れないようにしてください。高齢者にとって運動は、体に良いだけでなくリスクも発生しているのです。

また、年齢によって気をつけなければならないこと、常識と言われていることは異なっています。

ゆとりのある運動で、健康的な体と気持ちを維持していきましょう。



高齢者の特徴と食事

不足しがちな栄養素



高齢者は加齢に伴う様々な能力低下や運動不足、食欲低下など、様々な要因により栄養不足になります。

また、柔らかくて食べやすいものに偏りやすいので、栄養的にも偏った食事になる傾向があります。

栄養素	多く含む食品	不足するとどうなるか
たんぱく質	卵、肉、魚、牛乳、大豆など	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉が衰えるなど、身体全体の機能が低下する ・体力や思考力が低下する
カルシウム	牛乳、バター、桜えび、しらす干し、豆腐、チーズなど	<ul style="list-style-type: none"> ・骨と歯が弱くなる ・神経質になったり、イライラしやすくなる
鉄	あんず、かき、かつお、春菊、枝豆、パセリ、ほうれん草、あさりなど	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血 ・疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなる
亜鉛	かき(貝)、牛肉、米	<ul style="list-style-type: none"> ・味覚障害
ビタミンB6	レバー、卵、緑黄色野菜、魚	<ul style="list-style-type: none"> ・皮ふに炎症が起こりやすい
ビタミンB12	レバー、卵、肉、魚介類	<ul style="list-style-type: none"> ・運動失調
食物繊維	ごぼう、れんこん、大豆	<ul style="list-style-type: none"> ・便秘になりやすくなる

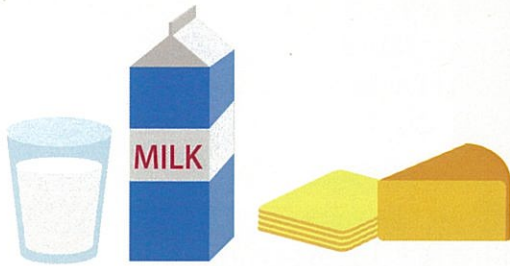
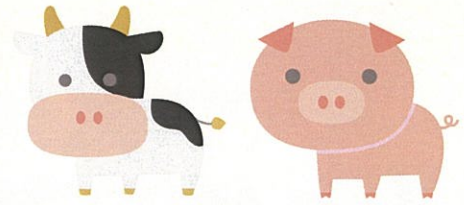


注意したい栄養素



たんぱく質

不足すると→消化吸収能力が低下します
主菜となる卵、肉類、魚類、豆類から
まんべんなく摂るのが理想的です。



カルシウム

骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因に。
乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高く
おすすめです。また、吸収を高める**ビタミンD**が
豊富な食品と一緒に摂りましょう。



水分

のどの乾きを感じにくくなったり、排泄を気にして
本人が水分を摂らないために、脱水症状を
引き起こすので注意が必要です。ひと口ずつでも
飲むようにしましょう。ちなみに足がつるのも水分
不足が原因ともいわれています。

大葉、レモン、香辛料など
使うといいですよ。



塩分

過剰に摂りすぎる傾向にあるのが塩分です。
高齢者は味覚が減退することと合わせて、
極度の減塩食は食欲を低下させる恐れもあります。
上手に美味しく減塩する工夫をしましょう。

食物繊維

腸のぜん動運動がにぶくなったり、腹筋力の低下、
薬の副作用などにより便秘になりやすくなります。
食物繊維が豊富な野菜や海藻をたっぷり摂る
ようにしましょう。バナナ、ヨーグルト、はちみつなども
時々どうぞ。



介護保険でのヘルパーが出来ない事

身体介護

〈排泄介助〉

- ・ 摘使、浣腸、膀胱洗浄
- ・ 人工肛門等の交換
- ・ 排尿カテーテルの洗浄・消毒

〈外出介助〉

- ・ 院内介助
- ・ ヘルパーが運転する車を使った介助

〈食事介助〉

- ・ チューブ、カテーテルの挿入
- ・ 経管栄養注入

〈その他〉

- ・ 散髪、床ずれ処置、座薬の挿入
- ・ 巻爪など変形した爪切り
- ・ 医療行為に類似するサービス
- ・ 入院時の付き添い、手続き
- ・ リハビリマッサージ

生活介護

〈調理〉

- ・ ご利用者本人以外の分の調理
- ・ 治療食の調理
- ・ 特別な行事食や季節料理

〈掃除〉

- ・ ご利用者様本人以外の使用する場所の掃除
- ・ 普段使わない場所の掃除
- ・ 大掃除、大きな家具等の移動や模様替え
- ・ 庭掃除、草取り、植木や草花の手入れ
- ・ 自家用車の洗車、掃除

〈洗濯〉

- ・ ご利用者様本人以外の方の洗濯
- ・ 家庭用洗濯機で洗えないもの

〈買物〉

- ・ ご利用者様本人以外の方が使用するもの
- ・ お歳暮等の贈答品

〈その他〉

- ・ 屋内外の大工仕事
- ・ ペットの世話
- ・ 公共機関や公文書等への代理人行為

※以上の出来ない事を依頼された時は
自費サービスとなります。

まごのての由来

利用者にとって代表者がまごのて世代であること、かゆい所に手が届くサービスを目的とするという意味が込められています。

あとかき

今回は100歳超の大先輩を紹介しました。中でもグランドホーム滝沢の女性利用者様はまごのて歴15年と6ヶ月。スタッフ以上にまごのてを知っているのではないのでしょうか。これからも経営理念を大切にしていきますので宜しくお願い致します。

グランドホームまごのて滝沢 職員一同



発行・発行者／有限会社まごのて

〒020-0106 盛岡市東松園一丁目12-13 TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865

1部 250円 定期購読(年4回) 800円

お申し込みは、有限会社まごのて TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865