老健だより

NEWS FROM ROKEN

第42号

明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

Ｐ２　施設長新年のあいさつ
　　リハビリだより
Ｐ３　ろうけんスケッチ（秋・冬）
Ｐ４　ろうけんスケッチ（秋・冬）
　　栄養科だより

【発行】
公立八鹿病院　老人保健施設

施設長　谷風三郎　平成29年2月発行

兵庫県養父市八鹿町下網場413
TEL(079)662-2355 FAX(079)662-2388

2017年新年のご挨拶

新年のご挨拶を申し上げます。
平素は老健の運用にいろいろご協力を賜り厚く御礼申し上げます。昨今、老健の入所希望の方の高齢化が進み、医療介入度も高くなっており、老健と病院を行ったり来たりする場合も少なくありません。また、原因のはっきりしている疾患の一部は老健で治療させていただく場合も少しずつ増えてきております。もう一つの問題は転倒です。ご高齢になりますと、体の安定が悪くなり、ご本人にその自覚がないと転倒につながります。治療をさせていただく場合も、転倒された場合もすぐにご家族に連絡し、説明をさせていただいております。老健では本来、何らかのご病気をお持ちとは言え、比較的お元気なご高齢者を対象としてきましたので、病院と異なり、スタッフの数が限られております。これからますます高齢化や認知症が進むことが予想されております。われわれスタッフ一同は気を引き締めて、今まで以上に目を光らせてお世話させていただく所存でございます。お気づきのことがございましたらご遠慮なくおっしゃっていただければ幸甚に存じます。
この酉年の１年が幸多きものとなりますよう祈念しております。

公立八鹿病院
老人保健施設　施設長
谷風　三郎

リハビリだより

『冬場の転倒予防が大切!』

理学療法士　三島　沙耶

冬場の寒い時期、動くこと自体が億劫になり在宅生活における活動が少なくなってしまう方が多いのではないでしょうか。そんな時期に気を付けたいのが「転倒」です。転倒してしまうと、骨折・寝たきりにつながる可能性が高く、その後の生活を大きく変えてしまうこともあります。
高齢になれば必ず転倒するということはなく、自分で予防が可能な部分もたくさんあります。転倒の原因として、身体的には筋力の低下・バランスや歩行の障害・視力の低下・認知障害などがあります。それに加えて、環境的には段差や手摺りの有無など、住み慣れた自宅にも危険がたくさんあります。

では冬場の活動不足を解消し、転倒を予防するためにどうすればよいのでしょう？例えば、自宅で運動を続ける事。それが難しい場合は、外部の施設・訪問サービス等を利用し、リハビリを継続したり、外出の機会を持ち運動への声掛けがあるだけでも、身体的な転倒の原因を減らすことが出来ます。また、現在の動きのレベルに応じた福祉用具を自宅に取り入れ、環境的な転倒の原因を減らすこともできます。

どんな福祉用具を使えばいいか分からない時は、リハビリスタッフに相談していただければ、安全に過ごせる自宅の環境の設定と用具選びの提案が可能です。また、個人のレベルに合わせた自主運動プログラムの作成も行っています。

気になることがありましたら、お気軽にリハビリスタッフにお声掛けください。

冬の寒さに負けず、元気に春を迎えましょう。

楽しい行事満載！ろうけんスケッチ
—秋・冬—

・11月　文化祭

一生懸命につくられた作品はどれも趣向をこらした素敵なもの。楽しい出し物もあった「ろうけん文化祭」。

・12月　Xmas

八鹿病院職員　中村さんによるマジックショー！！

職員によるハンドベルの演奏や朝来市よりトーンチャイムのボランティア演奏に来ていただきました。

楽しい行事満載！
ろうけんスケッチ
―秋・冬―

・12月お正月準備

”ぺったんぺったん”
つきたてのお餅を餅花や鏡餅にし
お正月を迎える準備をいたします。

スタッフも利用者さんも大いに盛り上がりました。

・デイスポーツ大会

輪投げとボーリングの優勝者

・新年会

新春の楽しい演芸に、利用者様の笑顔があふれました。

三志会さんによる三味線演奏

みつのぶ会さんによる踊り

栄養科だより

腸内環境を整える“プロバイオティクス”

今回はプロバイオティクスについてのお話をしたいと思います。

プロバイオティクスとは「腸内フローラのバランスを改善することにより人に有益な作用をもたらす生きた微生物」で、その微生物を含む食品自身をプロバイオティクスと呼ぶこともあります。

プロバイオティクスの持つ作用としては、下痢や便秘を抑える、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を減らす、腸内環境を改善する、免疫力を回復させる、などが挙げられます。つまり、プロバイオティクスを摂ると、おなかの健康を守るとともに体本来の力を強める手助けになると考えられています。

プロバイオティクスの主な物としては、ビフィズス菌や乳酸菌が有名で、食材としては、ヨーグルトや乳酸菌飲料などがよく知られていますが、他にも漬物や味噌、納豆、醤油、甘酒などもプロバイオティクスと言えます。

プロバイオティクスは胃酸などの消化酵素の影響を受けるものもあるので、食前や空腹時は避け、胃酸が薄まる食後に摂ると効果的です。

また、プロバイオティクスの働きを助けてくれるものをプレバイオティクスと言い、その代表がオリゴ糖や食物繊維です。そのため、プロバイオティクスと共に積極的に摂るとより効果が高くなります。

そして、プロバイオティクスはずっと腸内で生きられるわけではないので、毎日摂ることが大切です。

管理栄養士
山田久美子