

# エーデルワイスだより

## 第 6 号

平成 18 年 11 月発行



作品名「七五三」くるみ絵 四葉クリニック通所介護

医療法人財団 朔望会

介護老人保健施設 **エーデルワイス**



## お元気ですか？

↳ 糖尿病について

日本では糖尿病患者が、この三十年間の間に三十倍に増えてしまいました。その原因は過食と運動不足による肥満、ストレス、遺伝的要因が関係していると言われています。糖尿病では血液中のブドウ糖（これを血糖という）が増え、それが長く続くと血管が障害されて種々の病気が（合併症）を引き起こします。



糖尿病にはいくつかの種類がありますが、日本では非インスリン依存型といわれるものが大部分ですので、これについて述べたいと思います。

このタイプの糖尿病では少なくとも初期は無症状のことが多く、そのため放置されていることが少なくありません。糖尿病で恐いのは合併症です。眼の網膜症（失明することもある）、腎障害、神経障害による下肢の痺れや神経痛、自律神経障害による立ちくらみや胃腸障害、脳梗塞、心筋梗塞、下肢の動脈閉塞による壊死（足や足の指を切断しなければならぬ）などです。

糖尿病の治療で特に大事なものは食事療法と運動療法です。食事療法はカロリー制限の

みで、内容はバランスのとれたビタミン、ミネラルの豊富な食事、いわば長生きの食事といっても良いと思います。運動療法は病院などで指導してくれます。軽い糖尿病では食事療法と運動療法のみで良くなりません。但しこれは一生続けなくてはなりません。食事療法と運動療法をきちんとやっても、なお血糖値が下がらない時に初めて血糖を下げる薬を服用するか、インスリンの注射を併用します。

以上の治療で血糖値をいつも正範囲にコントロールすれば、合併症も起きず、元気で生活することが出来ます。

そのためには定期的に病院を受診して血糖値を測定してもらい、合併症の有無をチェックしてもらうことが大切です。

施設長 花島浩

### 糖尿病の危険度チェック！！

- 血糖が高いと言われたことがある。
- 肥満気味である。
- 高血圧である、薬を飲んでいる。
- 糖尿病の親、兄弟、姉妹がいる。
- 40歳以上である。
- 外食が多い、野菜不足である。
- 運動不足・車に乗ることが多い。
- 妊娠中、尿から糖が出たといわれた。

以上の項目にいくつかあてはまる方は、糖尿病の可能性があるので、早急に検査を受けましょう。

「引用・抜粋」糖尿病対策推進会議編「糖尿病を見逃していませんか?!」



### 秋の大運動会

10月18日、2階フロアにて2階と3階のフロア対抗運動会が開催されました。玉入れ勝つぞ！ エイ！ エイ！ オー！ 今年は3階の皆様の大勝利でした。



### 敬老会

9月27日、近所の幼稚園のちびっこ達が遊びに来てくれました。元気な歌やかわいいお遊戯に皆様目を細めていらっしゃいました。かわいい寄せ書きのプレゼントもいただきました。



↳ その他の行事報告



## いきいき・リハビリ

一昔前は「高齢者は筋力トレーニングを行っても効果は無いのではないか」と言われていました。

しかし介護保険の導入に伴い、社会の関心が高齢化問題に向くにつれて、高齢者の運動機能領域においても様々な研究が進められるようになりました。

その結果、高齢者

も効果的なトレーニングを行うことで筋力訓練の効果は十分に期待できること、高齢者の介護が必要になる多くの要因として体力低下の存在が認められ、その影響が非常に大きいこと等が、科学的に明らかになってきました。



これらの結果を受け、当リハビリ室では二年前より写真のようなトレーニングマシンを導入しました。これらのマシンは医療用開発されたものであり、高齢の方はもちろん、麻痺のある方でも、その方の症状に応じて広く体力・筋力の向上が狙えます。

興味をお持ちの方は担当療法士までお尋ね下さい。



## いただきます！

「食事療法は糖尿病治療の基本です」と言われても実行するのはなかなか難しいものです。大切なのは一日三食、肉や魚・野菜をバランス良く摂取することです。食事を一回抜き、次の食事でお腹いっぱい食べてしまった、では血糖値の安定にはつながりません。

食事の制限に縛られるのではなく、適量に慣れ、前向きで楽しい食生活を送って頂きたいと思えます。



### ご存知ですか？

意外に高いジュースのカロリー(1本あたり)

~ 1階の自動販売機でしらべてみました ~

トロピカーナ フルーツブレンド	134kcal
小岩井ストロベリー	118kcal
カフェラテ	113kcal
無添加野菜ジュース(果汁入り)	103kcal
小岩井おいしい牧場(ヨーグルト味)	126kcal

ちなみに...

砂糖(上白糖)	大きさ1杯	34kcal
---------	-------	--------



## 二階 フロアのご紹介

### 「フロアリハビリテーション」

二階のフロアでは、毎日介護職員による簡単なリハビリテーションを行っております。

昔から慣れ親しんできたラジオ体操をご利用様の体に負担のないようにアレンジし、普段は意識して動かすことのない手指を積極的に動かす車椅子体操を行っています。



ラジオ体操の音楽にあわせて

体操の他には、歌をリハビリテーションの一つとして取り入れています。唄うことは脳の神経細胞の活性化につながります。唇や舌を動かす、発声することで食べ物飲み込みが良くなり、おいしく食事を召し上がって頂くことが出来ます。

昔の歌謡曲や童謡は皆様の若かりし頃の情景を思い出すきっかけとなり、そのまま昔話に花を咲かせている姿も見られます。





## エーデルワイスデイケア

今回は午後のレクリエーションの一つ、書道についてご紹介致します。書道の日は、始まる時間より少し早くご利用者はテーブルに集まり、先生がいらっしやるのを待ちしています。

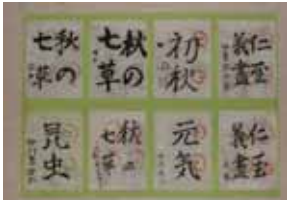


先生が書いてきて下さるお手本は、漢詩から引用したものの、季節にちなんだ語句や話題の一言等で、そこから好きなものを選んで書き始めます。

初めは「筆が持ちにくい」「筆を持つのは子供の頃以来…」と尻込みされる方もいらっしやいます。先生の優しい励ましや、周りの方が一生懸命書いている様子に「やってみよう」という気持ちがあわき、

中にはご自分専用の筆を持参される方もいらっしやいます。

和やかな雰囲気の中でも筆を持つ間は集中され、書き上げた後は先生に朱墨を入れて頂くのが楽しみなご様子です。



作品は随時展示中です！



## 四葉クリニックデイサービス

前号でご紹介しました「アイビーゼラニウム」と並んで、今年の夏は「なす・ししとう・大葉」に挑戦しました。野菜作りは初めての試みで土壌作りから苗植え・水やり等、ご利用者様にご協力を頂きました。

ご利用者様より「親の意見となすびの花は千に一つの無駄もない」という諺も教えて頂きましたが四葉のなすは紫色の綺麗な花は咲いても、そのまま実が成らず落ちてしまう方が多かったのです。



そこで「咲いた花の数だけ、実の成る良い方法」をご存知の方はいらっしやいませんか？私達に知恵をお貸し下さい。来年は多くの収穫を期待し、ご利用者様と共に喜びを分かち合いたいと思っています。皆様のご協力をお待ち申し上げております。

## 四葉ギャラリー

9月と10月の作品をご紹介します。



## エーデルワイスからのお知らせ

今年もインフルエンザの流行る時期となりました。当施設におきましても順次、予防接種を行って行く予定です。

申し込み方法やご不明な点がございましたら看護師、相談員までお問い合わせ下さい。



## 編集後記

先日、北海道より、雪だるまのプレゼントが届きました。

敬老会のために遊びに来ていたちびっこ達も大喜び  
今年の東京の初雪はいつ頃でしょうか…。  
楽しみです。

広報委員長



医療法人財団朔望会

介護老人保健施設エーデルワイス

広報委員会

東京都板橋区四葉二 二一 一六  
電話：〇三 三九三〇 一七七一