

エーデルワイスだより

第 8 号

平成 19 年 5 月発行



エーデルワイス入所中 上谷田千枝様 作品名「かぶと」

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？

骨粗しょう症について

骨粗しょう症は、老年期女性に多く見られる病気で、骨の密度が減少してもろくなり、そのため骨が折れたり、変形したりします。

骨粗しょう症になりやすい人として、閉経後の女性、加齢、やせすぎの人、遺伝、偏食とカルシウム不足、運動不足、アルコールやコーヒーの飲みすぎ、喫煙、卵巣や胃を切除した人、糖尿病、副腎皮質ホルモンを使っている人、などが挙げられます。



骨粗しょう症の診断は背骨のX線撮影と骨密度の測定で診断されます。

骨粗しょう症の症状としては、骨が折れやすく、特に腰や背中が変形するためそれらによる痛みが多く見られます。

骨が弱くなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、高齢者の寝たきりの原因のうち約20%が骨折と言われています。

また、背骨が圧迫されて潰れたり、背中が丸くなり内臓が圧迫されるため、消化不良や便秘になったりすることもあります。

治療により完全に治すことは極めて困難であり、治療の目的は進行を阻止するか、遅らせることに重点が置かれ、食事療法や運動療法、薬物療法などが用いられます。

以上、骨粗しょう症について簡単に述べましたが、怪我もしないのに背中や腰が痛む時などは骨粗しょう症の可能性が高いので、早めに整形外科を受診することが大切です。ただし、腰や背中が痛くなる病気は他にも数多くあり、時には内臓の重大な病気の場合もありますので放置しておかないようして下さい。



施設長 花島浩

骨粗しょう症の危険度チェック！！

- どちらかというと細身である。
- 最近背が縮んだ、腰が曲がってきた。
- ちょっとしたことで骨折したことがある。
- 乳製品をあまり食べない。
- 日常的に体を動かす機会がない。
- 屋外に出ることが少ない。
- ダイエットをしたことがある。
- たばこやアルコールを好む。
- 内服のステロイド剤を使っている。

以上の項目にいくつかあてはまる方は、骨粗しょう症の可能性があります。早急に検査を受けましょう。



いただきます！

カルシウム足りてますか？

厚生労働省が定めたカルシウム量は成人一日600mgですが、実際には400〜500mgしか摂取されていないのが現状です。

さらに肉類や塩分を摂り過ぎると、身体からカルシウムが排泄されてしまいます。

カルシウムが多く吸収が良い食品に乳製品が挙げられますが、小魚・大豆・海藻類にはカルシウムに加え、骨を強くするビタミンDやマグネシウムも多く含まれています。これらを継続的に摂取し、適度な運動や日光浴と組み合わせれば、骨粗しょう症予防にはさらに効果的です。

おからとひじきの炒り煮(4人分)

- ひじき20gは水で戻しておく。
- 人参1/2本を千切りにする。
- 人参とひじきを合わせて炒め、おから200gと茹でた大豆40gを加える。
- だし汁・醤油・砂糖・みりんを加え、水分をとばしながら炒って出来上がり！



便秘やダイエットにも効果大！！





いきいき・リハビリ

骨粗しょう症の進行を予防し、症状を改善するためには軽い運動や十分な栄養摂取（ビタミンDとカルシウム）が必要です。骨は刺激を受けなくなると、丈夫でなくても良いと思います。溜め込んだカルシウムを放出してしまいます。

そのため散歩をしたり体操などをして体を動かすことが大切です。また日光浴は骨の代謝に必要なビタミンDを作る助けになります。

運動は、骨を支える筋肉を強め、また骨は刺激を受けるとカルシウムを取り込みやすくなります。運動は大きなものではなく、立ったり、歩いたり、活発な日常生活を送ることで十分です。体操も良いでしょう。例えば、

- 寝た姿勢でゆっくりと左右へ転がる
- 手で膝に体重をかけて腰を上げる
- 背筋運動（寝ながら腰を持ち上げる）
- 四つ這い歩き
- 腹筋運動（起きられるところまで）
- 壁を押しながら軽く足踏みをする
- などが挙げられます。

年齢に関係なく運動は骨を強くしてくれますが、無理をしたりやり過ぎは逆効果ですので、ゆっくり痛みのない範囲で行って下さい。



行事報告

「節分会」

「節分」とは季節の変わり目（立春・立夏・立秋・立冬）の前日を言いますが、一般には単に「節分」を言うところの春の節分を指し、古くから、「豆をまき年の数だけ食べて一年の無病息災を願う風習があります。」

節分会では職員が扮する鬼に向けて豆にみたてた新聞紙を力いっぱい叩いていただきました。

楽しそうに笑顔で豆を

まく方、真剣な表情でまく方、それぞれの思いを込めて豆をまかれたのだと思います。



今年一年、健康で健やかに過ごせることを心から願っております。



その他の行事報告

今年も近くの赤塚公園へお花見に行ってきました。



3月14日、近所の幼稚園のちびっこたちが遊びに来てくれました！かわいい踊りにご利用者様は大喜びです！



ひなまつり会





エーデルワイスデイケア

デイケアでは、午後のレクリエーションの合間、ご希望の方に職員による「パソコン教室（文章の打ち方）」を開いております。



通常より画面の文字を大きく見やすく表示し、電源の入れ方やマウスの動かし方といった基本から始めます。名前や住所等をゆっくり入力しながらキーボード操作を行うまでが第一段階です。その後はいろいろな文章を入力し、今回はこの原稿の入力にもご協力いただきました。



パソコンと聞くと若い人の物と知り込みされる方もいらっしゃると思いますが、まずはどんなものか触れて、一緒に楽しさを広げてみませんか？

ご希望の方は是非お知らせ下さい。



四葉クッキングデイサービス

「四葉クッキング教室」についてご紹介致します。

昨年七月より月一回、レクリエーションの一環として、デイルーム内でおやつを手作りしています。

ホットケーキ作りから始まり、先日はバナナクレープ作りに挑戦しました。

グループに分かれ、それぞれのテーブルに卵・粉・牛乳と調理器具を用意し、生地作りをしていただきました。焼き上がった生地には思い思いにバナナや生クリームを飾り付けて出来上がりです。



ベテランの主婦でも、お菓子作りは初めてという方や「男子厨房に入らず」で、料理初体験の男性利用者など、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しまれ、「みんなで作ると特別おいしいね」という感想をいただきました。

四葉ギャラリー

1月と2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、四月から各部署に新入職員が入職しました。新入職員は、「研修中」のエプロンをつけさせていただいております。

しばらくの間はご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一日も早く一人前になれるよう、皆で協力して参りますので、温かく見守っていただけたら幸いです。



編集後記

先日、家族が急に入院することになりました。病院からの案内書には「患者様の心の支えとなるため、できるだけ毎日の面会を…」と。入院中は、（ほぼ）

毎日面会に行きましたが、気力と体力が衰えました。

エーデルワイスには多くの方々がご面会にお越しいただいています。皆様の協力に頭が下がる思いです。

広報委員



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