

節分の豆まき

毎年恒例の節分の豆まき。そして恒例の鬼退治。各ユニットでは鬼の迎撃態勢は万全です！みんなで力を合わせて「鬼は～外！」「福は～内！」ユニットに元気で明るい声が響きました。職員も一緒になり鬼退治をしましたが、利用者さんは豆の投げ方がゆっくりというか優しいんですね。一方、職員は遠慮なく全力投球。さすが人生の大先輩。鬼が相手でも、思いやりは忘れていません。力だけによる解決はよろしくないことを改めて教わりました！



色々な調理レクリエーション

不定期ですが各ユニットでは季節や年中行事にちなんで調理レクリエーションを行っています。今回はパンケーキ作りと甘酒作りです。写真には載っていませんが、利用者さんも調理に参加していますよ。

市販のお菓子もおいしいけれど、自分たちで作ったお菓子は、もっとおいしかったですよね！

これからも明るく楽しく、そして元気に過ごせるよう、色々な行事を企画していきますね！



Kitchen Mama



【備えあれば憂いなし！非常食レシピ】
管理栄養士の金刺奈々（かなざしなな）です！
社会情勢変化や地震などの災害ニュースが続いていますね。この機会にご家庭で非常時の食事を見直してみるのはいかがでしょうか。

< 備蓄食品例 >

- ①水 ②米・パックご飯・乾麺 ③レトルト食品（カレー・中華丼・牛丼・パスタソース等） ④缶詰（さんま・焼き鳥等） ⑤インスタントの味噌汁・スープ・カップ麺等 ⑥梅干し・のり等 ⑦砂糖・塩・醤油・めんつゆ等の調味料 ⑧長持ちする嗜好品（野菜ジュース・ロングライフ牛乳・ビスケット等）
- ⑨カセットコンロ・ボンベ ⑩使い捨ての食器・紙コップ割箸・ポリ袋・ラップ

< 災害時や普段でもお役立ちレシピ >

【味付け うずらの卵】 〇材料（3～4人分）

- ①うずらの卵（水煮）：1袋 ②ごま油：大さじ1/3 ③ポン酢大さじ3 ④長ネギ（みじん切り）：5cm（大さじ2ほど） ⑤しそ（みじん切り）2枚 ⑥炒りごま：大さじ1/2

〇作り方

1. うずらの卵の水を切る 2. しそと長ネギをみじん切りにする 3. ポリ袋にすべての材料を入れる 4. 袋の口を縛り、軽く転がしながらもむ 5. そのまま15～30分おいて出来上がり
◎たんぱく質も摂れて食が進む味付けです。普段はお好みで、災害時は家にある食材や調味料でアレンジ可能です！

引用：「クックパッド 昭和女子大 非常食の公式キッチン」<https://cookpad.com/kitchen/1438603>

参考資料：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



フォーシーズン南34条のちょっとした工夫

館内にある何気ない設備や掲示物の実はリハビリやモチベーション向上などの目的があるのです。今回はそんなちょっとした工夫をご紹介します！

販売物
お馴染みの販売コーナーの利便性だけでなく、実際に移動や歩行をして商品を選ぶことで運動や認知機能、楽しみの向上を目指します。



観葉植物
毎日、見に来てくれたり水をあげてくれる利用者様がおります。いつでも目につきやすいよう、それぞれのホールにあります。精神安定など癒しの効果があると言われておりますね。



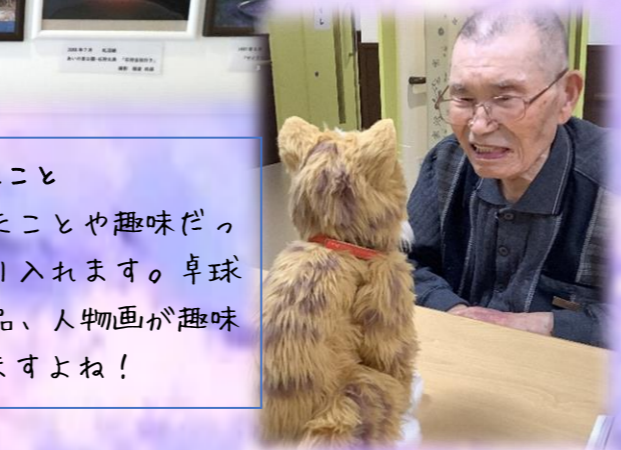
現在の日付と懐かしい写真
カレンダーと昔に馴染んだ国内外のスター。今日の日付を確認しながら写真を見て昔話に花を咲かせましょう。リアリティオリエンテーション、回想法をお手軽に。



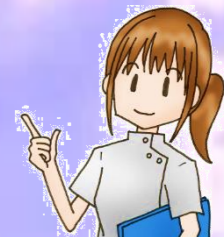
利用者さんの得意だったこと
昔や現在に関わらず、得意だったことや趣味だったことを積極的に日常や環境に取り入れます。卓球が得意だった方、鉄道写真家の作品、人物画が趣味だった方などの自尊心につながりますよね！



アニマルセラピー(?)
お試しで飾った猫のぬいぐるみ。なんと触ったり話しかけることで鳴いたり身体を動かします！ぬいぐるみとわかっていても多くの利用者さんが可愛がってくれています。効果は写真の表情が物語っていますね！



～健康情報コーナー～



白内障について
白内障とは、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気で、様々な原因で起こります。また、白内障の進行によって、転倒による移動能力の低下、認知症の悪化、うつ発症など QOL (生活の質) の低下に大きな影響がある事がわかっています。80 歳以上の高齢者では、ほぼ 100% の罹患率というデータもあり、治療や進行を遅らせることが重要となります。

予防法は？
白内障の原因には、加齢や生まれつき、眼の病気、怪我など様々な要因がありますが、その全てをケアすることは不可能です。紫外線からの保護や血管系の疾患予防などがありますが、発症を予防することは難しいのが現実です。そのため症状の早期発見により進行を遅らせたり、治療をする事が大切です。

症状について
水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する加齢性の老人性白内障は大半を占めます。代表的な症状は、
○光が眩しく感じる ○視界が霞んで見える ○視力の低下 ・ ○日中と夜間で見え方が違う ○近視が進行した ○物が二重三重に見える ○老眼鏡をかけても細かい文字が読みづらい、などです。このような兆候が現れ始めたら早期に眼科の受診が必要となります。

進行防止・治療(手術)の方針
濁った水晶体をクリアに戻す薬はなく、進行した場合は手術しか治療法はありません。発症して間もない頃は、進行を遅らせる点眼薬もありますが、その効果には個人差もありますので、一般的には視力に影響が出てきたと感じたら、手術を検討する時期だと言われています。
○点眼薬で白内障の進行を遅らせる
白内障の診断を受けたからといって、急いで手術を受ける必要はありません。白内障の大半を占める老人性白内障は、水晶体の周囲から濁りが生じるため、発症初期は自覚症状がほとんどありません。白内障の初期段階であれば、点眼薬で進行を遅らせられる場合もあります。ただし、あくまでも白内障の進行を遅らせることが目的ですので、適切な時期に手術を受けられるよう、定期的に経過観察を受けることが大切です。
○白内障手術のタイミング
タイミングは、人によって異なります。例えば、細かな文字を読む職業の方や、繊細な作業が求められる職業の方は、視力が職業に重要な役割を果たしますし、タクシーの運転手や運送業のドライバーの方は 0.7 以上の視力がなければ、免許の更新ができないため、仕事上の理由で手術の時期を検討しなければなりません。昔は白内障がある程度進行してから手術を検討していましたが、多焦点レンズ等の選択肢が増えたことで、職業や老眼との兼ね合いなども手術の時期を検討する上で重要な要素になっています。また、症状が進行すると水晶体が硬くなり、手術の難易度が上がったり眼内レンズの挿入が不可能になることもあります。そのため、早期の受診や定期受診が重要となってきます。

編集後記
2019年の暮れに新型コロナウイルスが全世界で猛威を振るいはじめ、感染爆発と終息を繰り返しながら現在にいたっております。幸いにして当施設では利用者様の感染は出ておりませんが、ご家族様が施設の様子をご覧になれず、ご心配をおかけしていることは本当に申し訳なく思っております。少しでも施設の様子をこの春夏秋冬で発信することで、皆様の安心につながることをできるよう、編集しております。 肥後