

60才からの食事付マンション Vol.3

ローズガーデン倉敷ニュース

楽しく充実した暮らしを 施設長 高尾公子

ローズガーデン倉敷が、3度目の春を迎えました。

今季は暖冬だったせいか、ローズガーデン倉敷にご入居の方でインフルエンザに罹患された方は、うれしいことにゼロ人でした。今、インフルエンザ治療薬“タミフル”のことで社会が揺れていますが、来季までにはもう少し情報が明らかになっているでしょう。

さて、今年1月、倉敷平成病院は20周年を迎えました。

全仁会グループ全職員688名のうち、20年勤続者11名、10年勤続者9名居り、20周年祝賀会で労をねぎらいました。新年度には総勢50名の新入職員を迎え、若い息吹を感じています。倉敷平成病院としては、脳外科医3名体制となり、救急・急性期医療をより一層充実させたいと意気込んでいます。リハビリスタッフも増え、合計78名（PT38名、OT30名、ST7名、CP3名）という全国でも屈指の大部隊となりました。ローズガーデン倉敷でのA-Aクラブ（Anti-Agingクラブ）に新年度から定期的に理学療法士が来てくれます。若い専門職を交えての転倒予防等の貯筋体操ちよつきんにご期待下さい。ゴールデンエイジをここローズガーデン倉敷で楽しく、充実して過ごしていただく為、全仁会グループ挙げてのサポートの一環です。

お琴・民謡・習字・絵画等も、カルチャー教室として先生を迎えて約1年が経ちました。発表会のドキドキ・ワクワク感もまた生活のスパイスとして若返りに効果的。「大人の発表会」を私も楽しみにしています。大くすの木に見つめられて、ご入居の皆さまがゆったりと更に充実の日々でありますように。

(注)PT=理学療法士 OT=作業療法士
ST=言語聴覚士 CP=臨床心理士の略称です。



▲ 1月 新年会(1階ロビーにて)



ローズガーデン倉敷にお住まいになる方達の多くが75歳以上の後期高齢者に該当すると思えますので、元気で更に長生きをするために参考になることを書いてみました。

我々の体は、正確には体を組み立てている各臓器または組織は、日常我々が使っている道具類と異なり、使えば使うほど丈夫で老化を遅らせることが出来るのです。

体を構成している元素は C,H,O,N,S であり、その他に生理的な調節に必要なものとして Na,K,Cl,Ca,Mg,P,Zn,Fe,Cu とその他の微量元素があります。これらは食物として取り入れられます。C,H,O は糖質と脂質と蛋白質から。N,S は蛋白質から。

体内では全ての臓器（組織）で其の構成単位である個々の細胞が異化（破壊、死滅）と同化（再生、新生）をバランスよく繰り返しています。老化、加齢現象とは異化が同化よりも進んでいる状態です。そしてまた、臓器は使うだけ同化が進み、使わないと異化が進むのです。（これを廃用性萎縮といいます。）其の良い例が運動系組織（骨格と筋肉）です。食物はこの同化に必要なのです。

従って、健康寿命を長引かせる方法は良い生活習慣を維持することです。

良い生活習慣とは

1) 1日の食塩摂取量 6g 以下

2) 野菜、果物をしっかりと摂る。（但し、重篤な腎疾患の人は適量に）

コレステロール、飽和脂肪酸は控えめに（適量は必要）（病的に多い人では注意）

3) 適正体重維持 BMI 24 以下、ウエスト周 男子 85 cm 女子 90 cm

4) 適当な運動 1日 30分 早足で歩く等

5) アルコール 1日 男子 20~30ml 女子 10~20ml 以内

6) 禁煙

7) 疾病の管理 血圧（150/90）（家庭 135/85）、糖尿病・がんの予防、早期発見など

8) 認知症の予防 確実な実証された方法はない。しかし、脳血管性認知症（出血・梗塞など）は発病の予防が可能で、栄養と血圧の管理で。

老人性認知症は脳に絶えず刺激を送ることで防げるように思います。知識は体験して初めて身につくもので、脳の刺激とは体験することです。テレビを見るとか、ただ人の話を聞くとかではなくて、体を動かし、声を出して体験しないと頭を刺激した事にならないようです。行動し、考え、判断するような日常生活が大切です。

先日、NHK の日曜日報道スペシャル番組で、高齢者の認知症が訓練で回復するという事実が報道されました。福岡県の老人施設での実験結果で、簡単な数字の計算や字の音読を繰り返す事の訓練だけで、脳の前頭葉が刺激に対して興奮する事が出来るようになるという事実です。人と人とのコミュニケーションが出来始めて、笑顔が出たり、食事を自分で取れるようになっていました。ただし十分とは言えませんが。

9) 高齢者は誰でもたくさんの病気を抱えています。確実に、正確に薬を飲むことも大事です。薬の中には、お互いに薬の作用を強めたり、逆に弱めたりするものがあります。また、果物のグレープフルーツで効果に影響を受ける薬もあります。従って、かかりつけの医師に必ず確認してください。

健康寿命を損なう一番多い原因は心血管病です。そこで危険因子を列挙します。

①高血圧 ②喫煙 ③糖尿病 ④脂質代謝異常 ⑤肥満 ⑥尿中微量アルブミン ⑦高齢者 男子 60 歳以上、女子 65 歳以上（全て該当者）

楽しく暮らすメニュー その2 — 心にハリと輝きを —

前号でご案内しました「楽しく暮らすメニュー」が、更にパワーアップ。新メニューを加えて登場しました。今まで以上に選択の幅が広がり、より楽しく、より生き生きとした生活を過ごしていただけるよう、プログラムをご用意していきます。

<新メニューのご紹介>

趣味の教室

- ・生花教室（隔週 土曜日）
教えてくださる先生はご入居のK様
皆さん、和気あいあいと楽しそう。



グッドタイムクラブ

- ・歌声喫茶（毎週 日曜日）
ご入居のN様のアコーディオンに合わせて
懐かしのメロディーの大合唱♪



館内移動売店

2月より1階喫茶コーナーを利用して移動売店を開店しました。日用雑貨や洗剤が人気商品です。毎週火曜日午前10時～12時まで営業しております。皆様のお越しをお待ちしております。



🌸 お食事だより 🌸

管理栄養士 崎川 知子

お魚に含まれるDHAが認知症を予防する！



高齢化時代の到来に伴い、認知症人口の急増が懸念されていますが、そうした中、魚油に含まれる脂肪酸の一種であるDHA(ドコサヘキサエン酸)による疾病予防・改善が期待されています。



“誕生会メニュー（H19、3月撮影）”

なぜ認知症に有効的かと言いますと、DHAはそのまま血液脳関門を通り、脳細胞へ到達できる数少ない物質の一つだからです。脳の神経細胞は、自ら突起を伸ばして他の神経細胞とつながることによって情報を伝達しています。DHAはこの神経細胞の突起にあるシナプスに集中して点在しており、DHAが豊富だと神経細胞が柔らかくなり、流動的で敏感になるので脳が活性化し、機能が向上するといわれています。

ローズガーデン倉敷ではご入居の方々の希望・嗜好に合わせて和食を中心としたお食事を提供させていただいております。中でも好評を頂いているのが、上記でも紹介したDHAを豊富に含んだお魚料理ですので認知症予防にも効果的ですね。

主な行事予定のご案内

- 4月20日(金) 12:00~13:30 4月お誕生会
第2部 講演「元気をつくるサービス ―予防リハの視点から―」
講師 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハ課長 理学療法士 鈴木 益史氏
- 5月9日(水) 春の日帰りバス旅行
讃岐うどんの手作り体験と花樹海温泉の旅(香川方面)
ワクワクドキドキの旅になること間違いありません。
皆様のご参加をお待ちしております。▼

昨年11月には、島根県へ「大根島の旅」に行ってきました。▼



- 5月2日(水)~4(金) ハートランド倉敷
倉敷美観地区を拠点に、華やかな市中パレード・コンサート・川舟下りなど、数々のイベントが繰り広げられます。
ローズガーデン倉敷から徒歩5分の距離ですので、どうぞお楽しみください。



新人職員の紹介



営業課長 西坂 孝治

皆さんはじめまして。ご入居の皆様のお役に立てることを目標として頑張る所存です。多くの方々にローズガーデン倉敷の素晴らしさをお伝えし、ご理解・ご入居いただけるように一生懸命頑張ります。どうぞこれから宜しくお願い申し上げます。



管理栄養士 崎川 知子

2月からローズガーデン倉敷の一員となりました。まだまだ不慣れな私ですが、ご入居の皆様や職場の先輩方に助けていただきながら、慌ただしい毎日を過ごしています。管理栄養士として、ご入居の皆様に喜んでいただける美味しいお食事を提供するために、日々進化していきたいと思っております。これからどうぞ宜しくお願いします。

第三期入居受付中。

入居者数 100 名を越えました。いよいよ、最後の募集を行います。知人の方のご紹介をお願いします。



株式会社 全仁会
ローズガーデン倉敷
〒710-0823 倉敷市南町4-38-100
TEL 086-435-2111
FAX 086-435-2118
http://www.rosegarden-kurashiki.jp