

スマイル



平成 30 年 9 月

第 35 号



山口県 角島

ご挨拶

謹啓 初秋の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年の夏は記録的な豪雨が各地に甚大な被害をもたらしました。被害にあわれた方々に心よりお悔みとお見舞いを申し上げます。

九月になり、少しずつ秋の気配が感じられる季節になってまいりましたが、もうしばらくは暑い日が続くようです。くれぐれもご自愛の程お祈り申し上げます。

当施設はこれからも微力ではありますが、地域の皆様方のお力になれるよう、より一層尽力して参りたいと存じておりますので、引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

今後の皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げ、発刊のご挨拶といたします。

謹白

平成三十年 九月

社会福祉法人 扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム

施設長 藤野 和馬

七夕祭り

平成30年7月7日(土)に1階デイケア室にて、東長崎ナーシングホームの七夕祭りが開催されました。今年は、カラオケ・クイズ大会・踊り(炭鉾節)・抽選会が行われました。



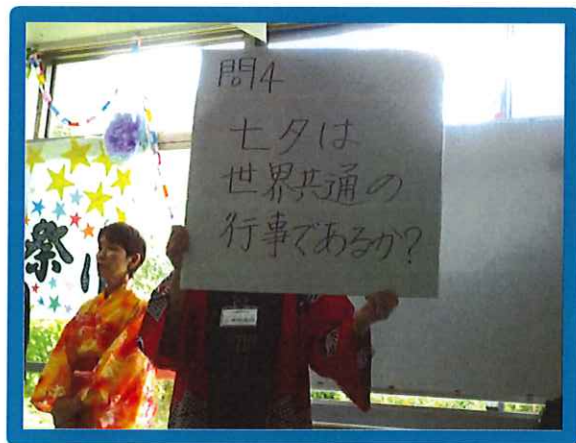
綺麗に飾りつけされました。



入所者の皆様笑顔がいいですね。



炭鉾節の様子



クイズ大会の様子



抽選会での一等賞おめでとうございます。



たくさんのご家族の皆様にも参加していただき大変盛り上がることができました。

通所リハビリ紹介

今回は当施設に来所されたボランティアの皆様をご紹介します(^o^)



長崎相撲甚句会の皆様
迫力ある唄や三味線を
披露してくださいました。



よもぎ会の皆様
華やかな舞踊やハーモニカ演奏
など楽しませてくださいました。



すずらん会の皆様
華麗な日本舞踊を
披露してくださいました。



歌あり踊りあり、楽しい時間を過ごさせていただきました。
またの訪問をお待ちしています。

ご利用を希望される方は、担当までお気軽にご連絡ください。

東長崎ナーシングホーム 通所リハビリテーション
電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

リハビリテーション室より

訪問リハビリテーション始めました



「あなたらしい生活」、「できるようになりたい」を応援します。

平成 30 年 2 月より、訪問リハビリテーション事業を開始しています。通所リハビリテーションとの違いは、「ご自宅での生活場面に合わせた訓練が実施できる」ということ。例えばご自宅で不便に思っている動作と一緒に確認し、どうすれば改善できるか、必要な訓練方法の指導と実施。ご家族に対し介助方法の説明を行ったり、必要な福祉用具などの検討も行えます。また体力的に通所リハビリのご利用が困難な方も、訪問リハビリならご自宅で理学・作業療法士による訓練が受けられます。



ご利用になるには①要支援または要介護認定を受けている②主治医の情報提供が受けられる(定期的に受診または往診が受けられ、施設へ診療情報を提供していただける)③お住まいの地域が当施設のサービス提供地域内である等、少々条件がありますので、興味を持たれた方はリハビリ職員へお尋ねください。



介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム
リハビリテーション部
長崎市東町 1893-5
TEL095-839-8002 (担当: 安永)



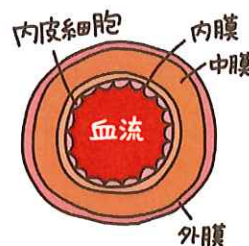
あなたの血管年齢はいくつ？

血管の老化が速くなっている！

「人は血管とともに老いる」といわれる通り、加齢とともに血管は老化します。しかし、現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣によって、血管の老化スピードは速くなり、実年齢より10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えています。

血管の働きは血液をスムーズに流し、全身に酸素と栄養をめぐらせることです。若い血管はしなやかですが、老化すると弾力を失って硬くなります。すると、血流が悪くなり肌や髪の毛のトラブル、肩こりや腰痛、冷えなどの不調が現れます。それ以上に怖いのは、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など、いわゆる「血管病」のリスクが高くなることです。

血管は、外膜・中膜・内膜の三層構造。外膜は血管を保護し、中膜は血管にかかる圧力を調整する役割があります。内膜は血液に直接接触する部分で、線維からなる薄い層と内皮細胞でできています。内皮細胞は、動脈硬化のもとになる有害物質を血管壁に侵入しにくくしたり、血液をサラサラに保ったりする重要な働きをします。



実は、血管を若返らせるカギを握っているのが、この内皮細胞。年齢とともに内皮細胞の働きも低下しますが、近年、食生活をはじめとする生活習慣を改善することで内皮細胞の働きが回復し、血管年齢を下げることがわかりました。

血管が老ける習慣チェック

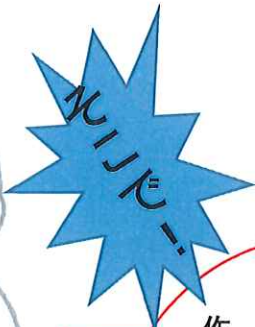
血管年齢には個人差があり、生活習慣と密接に関わっています。下記のチェックで、血管を老けさせる生活になっていないか、自分の生活習慣を確認してみましょう。

- | | | |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事は満腹になるまで食べる | <input type="checkbox"/> 肉や揚げ物が好き | <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む |
| <input type="checkbox"/> あまり歩かない | <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしない | |
| <input type="checkbox"/> 以前と比べて太った | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている | |
| <input type="checkbox"/> ストレスが多い | <input type="checkbox"/> 喫煙している | |
| <input type="checkbox"/> 丼物やカレー・パスタ・ラーメンなど単品料理をよく食べる | | |

チェック項目が多いほど血管年齢が高いと考えられます。気になる人は、病院の検査で正確な血管年齢を調べることもできます。心臓血管外科や循環器内科などで、血管年齢の検査ができる病院を受診しましょう。

今年の夏は、
とにかく

暑い!



栄養満点!
旬の食材満載!
の
スタミナお重、
作りました♥



赤飯
白出汁
柳川煮
鶏のねぎ味噌焼き
レバーのしぐれ煮
ゴウヤサラダ
ぎょうざ
スイカの和菓子
マンゴー

2018.8.1

※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉
避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・
風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。

編集後記

九月に入り、暑い中にも少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。秋と言えば：読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。新しいことを始めるにも良い季節です。皆さんもたくさん秋を満喫しましょう。



問い合わせ先
社会福祉法人 扶早会
介護老人保健施設
東長崎ナーシングホーム
〒851-0116
長崎市東町 1893-5
電話 095-839-8002
<http://fusoukai.jp/>