

藤の里だより

第9号 平成18年7月15日発行



伊奈バラ園にて

冒頭に『藤の里』のショートステイが満一年を
迎えられました。事務局の皆様へ感謝し、お礼申し上げます。

介護保険法の改正が続き、高齢者を対象にした介護

予防事業の開始、地域生活支援センターが

介護予防部門を設け、口腔ケア、要介護状態

の高齢者がこれ以上介護が必要にならないよう

に医療行為の拡大、厚生労働省の通達に

よる条件付きの内容は、介護認定の審査員が

「容態付添い内容」に関する「医師や看護師

による経過観察の必要がないこと」の薬の使

法に「観望の必要がないこと」の薬の使

による経過観察の必要がないこと」の薬の使

剤の使用が認められ、医師の処方や薬

- 軟膏を塗る（褥瘡の処置は除く）
- 皮膚に湿布を貼る
- 点眼
- 目薬の点入
- 一包化された内服薬の服用
- 座薬の挿入
- 鼻腔粘膜への薬剤噴霧

したものが、介護職にも医療の知識が不可
欠なため、介護職の向上が望ま
れます。六月から高齢者虐待法が制定
され、六月からは高齢者虐待法の制定
された。六月からは高齢者虐待法の制定
注目を集めた。六月からは高齢者虐待法の制定
められた。六月からは高齢者虐待法の制定
私達も、六月からは高齢者虐待法の制定
行為で、六月からは高齢者虐待法の制定
なるか、六月からは高齢者虐待法の制定
せな、六月からは高齢者虐待法の制定

彩の国ものづくり
今年も始まりましたスタンブラリーの参加について
6/24 ~ 9/10のスタンブラリーに参加しております。福祉の部門では珍しく、「何のものづくりをしているのですか？」との県からの
問い合わせには、入居者と一緒に、レクレーションを兼ね小物を作っています。見学に見えた方と一緒に話しながら作品を作りますと
説明して参加できました。
近の皆様もどうぞいらして「藤の里」を知って下さい。
素晴らしいお年寄りが待っております。
いろいろな話をして楽しい時間を心に残してあげて下さい。お待ちしております。

藤見学 玉敷神社



バラ見学



民謡・尺八



終了後、お茶会を設け一緒にお話をして次回の約束をしました。

踊り



踊りに合わせて唄ったり、一緒に円陣になって踊ったりと楽しませていただきました。

絵手紙



ラベンダー・菖蒲見学



ラベンダー饅頭食べて顔も
花のように満開の笑み。

七夕飾り



飾り付けに疲れたら皆さんで
一緒に会話したり、歌を唄ったり。



夏の俳句

梅雨の鎌倉（東慶寺）にて

雨美人 縁切り寺のアジサイかな

職員 H.I

明治44年5月19日生まれ

北埼玉郡忍町(現在の行田市)6人兄弟に次女として生まれ
高等小学校から熊谷女子高、実践女子大学国文科に進み
小学校教員となる。

嫁ぎ先で慣れない農作業に苦勞したが持ち前の負けず嫌いの性格で
しつしか緻でさくがきれるようになった。その合間に、書道、川柳をたし
なみ新聞や同人誌にも投稿、小さな賞もいただいた。
スポーツは昔バレーボールをやっていたこともあって、テレビ観戦を
良くしていた。

3、4年前の兄弟会で異常な行動があった矢先、かかり付けの病院
から呼び出され「アルツハイマー」と告げられた。当時、めはうつろ、
カーテンは閉めっぱなしのうつ状態でした。

藤の里を紹介され昨年11月からお世話になっていますが、その当時に比べるととても明るくなったと
実感しております。もともと破天荒なところもあり、職員の方や御仲間の皆様にご迷惑をお掛けしていな
いかと案じております。

ともあれ本人が日々を穏やかに過ごせる事が一番だと思っております。
これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



長男 記

担当職員より： 95歳と高齢ですが、ピアノやお話がとても上手で「同じ亥年ですね。」と、
声を掛けると、とても喜び「あんたもそうかい。」とニコニコ顔で、お話をし
元気でなによりです。これからも、楽しく、暮らしてほしいです。

『母のこと』

主人の母は大正生まれで85歳になります。

平成3年に主人の母と同居する事になり、騎西に引越してきました。
主人も私も仕事をしているので、家のこと、孫の世話などお願いしていた
ので私たちは安心して仕事をすることができました。

母は、きれいずきで、朝早くから起きて掃除、家の周りの草取りなど足が
不自由にもかかわらず良くしていました。

3～4年前より認知症になり藤の里にお世話になり表情も穏やかに
なりとても感謝しております。私が孫を連れて行くと「来たね。」といいな
がら笑顔で迎えてくれます。母は、若い頃の話をよくしますが、母から聞
いていなかったのが今になって、もっと聞いていたらと思うことがあります。

職員の皆様には、とても感謝しています。わがままな母ではありますが今後ともよろしく
お願いします。



嫁より

担当職員より： 朝4時頃に起床をしまして居室内の片付け、掃除をして、何もする事が
なくなると、「すみません、手伝う事があれば言って下さい」という事もあ
ります。動いたり、働く事が好きな人なんだなと思います。

職員紹介



城島

藤の里で沢山の方々と出会い励まされたりしながら少しずつですが自分も
成長している様な気がします。入居者の方と笑顔のある日々を過ごしてい
きたいと思いますのでこれからも宜しくお願い致します。



飯伏

私は介護の道をめざして『藤の里』を選びました。

1年目は、藤の里を知るために「基本」をモットーに働き、2年目は藤の里の
ために「行動」をモットーに働き、来年3年目は、「挑戦」をモットーに働きたい
と思っています。



酒井

去年の今頃、藤の里に入社しました。暑い中だったので汗を流しながら1日
仕事を覚えてきました。最初は、名前を覚える事が出来ずにいました。顔を覚
え、名前が頭に出てくるという事から始まり一年が過ぎようとしています。今で
は、皆さんの足を引っ張りですがよくここまでやったなと自分なりに思います。
これからも今まで以上に頑張るつもりでいますのでよろしくお願い致します。

平均年齢 男性 82.83
女性 84.16

平成 18 年 4 月に、介護保険制度により介護予防の為、次の重点 3 項目があげられます。
(1)運動器の機能向上 (2)栄養改善 (3)口腔機能向上 特に口腔ケアを認知症高齢者にどのように取り組むか課題になってます。

第一の法則	(最近の出来事をまったく忘れてしまう)	H17	1 月号掲載
第二の法則	(症状の出現強度に関する法則)		4 月号掲載
第三の法則	(自己有利の法則)		7 月号掲載
第四の法則	(まだらぼけの法則)		10月号掲載
第五の法則	(感情残像の法則)	H18	1 月号掲載
第六の法則	(こだわりの法則)		4 月号掲載

第七の法則

『ぼけ症状の了解可能性に関する法則』

認知症状は高齢者の立場で考えれば十分理解できます

認知症の高齢者は、夜になると目をさまして家の中を歩きまわり、家族、特に介護者の名前を呼んで起こす事があります。家族にとっては大きな悩みですが、これは時間や場所の見当がつかなくなる見当識障害の症状です。

夜中に目をさましたときに真っ暗で、静まりかえって誰もいず、自分がどこにいるかも解らないから恐怖感をおぼえ、あらゆる部屋を捜しまわって、介護者を呼ぶのです。

この高齢者の気持ちになってみれば、なぜさわぐのか理解出来、どう対応したら安心して頂けるかわかります。

こうした言動を正しく了解するためには、過去の経験が、現在の症状と深い関連があることがあります。生活歴、職業歴などふまえて、その気持ちを理解する事が大切です。

夜間不眠の時の高齢者の心理

- ・ なぜこのような知らないところにきているのだろう。
- ・ 家族は、自分をおきざりにして、どこかにいったのではないか。
- ・ 眠っている間に、ここに閉じ込められているのではないか。

対応のヒント

- ・ 自分の部屋にだと、わかるように、高齢者の恐怖心をとりのぞく。
 - ・ 部屋や廊下を明るくしておく。
 - ・ いつも使っているタンスや衣類を目をさました時、すぐ解るようにしておく。
- 『だいじょうぶよ』と言って、手をにぎって安心して頂く

検証してみよう

私達も旅館にとまって夜中に目をさますと、いつもと部屋の様子が違い、一瞬不安を感じますが次の瞬間そこが旅館であると思い出し、安心します。認知高齢者は、これが出来ません。



七夕の入居者願い事

ベスト 5

健康 第一

笑顔が一番体が二番

孫に早く逢いたい

車が欲しい

俳句・詩など

雨にぬれ

色濃くなりし

額の花

(代表作)

＝ こそんじですか !! ＝

薬と食事の食べ合わせ

『心筋・脳梗塞の薬とキャベツ』

心筋梗塞や脳梗塞の薬と納豆を一緒に摂ってはいけないということを、聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。これは血液が固まるのを防ぐワルファリンカリウムという成分の効果が悪くなって、心梗塞や脳梗塞を再発してしまう危険性があるためです。ワルファリンカリウムは、ビタミン K の働きを抑えて血が固まるのを防ぐ薬です。しかし、納豆に大量に含まれるビタミン K が、薬の働きを邪魔してしまうのです。

同じようにビタミン K が豊富なキャベツや芽キャベツ、カブ、カリフラワーなども、薬の効果を低下させるので注意が必要です。

反対に、ワルファリンカリウムの効果を強めてしまうのが玉ネギ。一緒に摂ると、薬が効き過ぎて、出血が止まらなくなったり、脳出血や胃や腸からの出血、吐血や下血などを起こす危険性があります。また、アルコールやたばこにも同様の作用があるので、心筋梗塞や脳梗塞の薬を飲んでいる時は、お酒やたばこは厳禁です。

『降圧剤とグレープフルーツ』

最近、グレープフルーツと薬の食べ合わせが原因で起こる副作用が話題になっています。これは、グレープフルーツ特有の苦み成分である、マリンジンやクエルセチンというフラボノイドが、肝臓で薬を無毒化する酵素の働きを邪魔してしまうために起こります。その酵素によって分解される薬が体内に長く留まり、効果が強く出すぎてしまうのです。

副作用を起こす薬の一つが、高血圧の治療に使われるカルシウム拮抗薬という降圧薬。グレープフルーツと一緒に摂ると、薬が肝臓で分解されず効果が強くなり、血圧が下がり過ぎてしまう危険性があるのです。

降圧薬との食べ合わせでは、尿を出して血圧を下げる利尿降圧剤は、ワントンに多く含まれるグルタミンソーダと相性が悪く、頭痛や胸の痛み、激しい胸のほてりなどを起こす事があります。アルコールと一緒に摂ると、アルコールにも利尿作用があるため血圧が急激に下がってめまいを起こす原因になります。

マグネシウム補給で生活習慣病予防！

日本人に増えているといわれるのが、食生活の乱れからくるミネラル不足。中でもマグネシウム不足は深刻です。マグネシウムは、体中の酵素の働きをサポートする大事な成分。不足すると、体の各器官の働きが鈍り、代謝がうまくいけなくなります。その結果、糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病が引き起こされやすくなるのです。

最近では、こうしたマグネシウム不足を補うため、塩を自然塩に切り替える人が増えています。自然塩の中で根強い人気なのが、岩塩。海水から精製された自然塩と異なり、岩塩は塩水の湖(塩水湖)に含まれる塩の結晶から作られます。しかし、この岩塩よりさらにミネラル濃度が高いと言われるのが、同じ塩水湖から生まれた濃縮ミネラル液です。

塩水湖は、湖水 1 当たり塩分が 0.5g 以上含まれる湖のこと。500 万年前に生まれた塩水湖であるオーストラリア西部のデボラ湖では、乾期に水が干上がり、一面が真っ白な塩の大地に変わります。マグネシウムたっぷりの濃縮ミネラル原液は、この大地の層の下に眠る塩水湖の原水を精製し、塩分(塩化ナトリウム)を除くことで作られるのです。

この濃縮ミネラル原液、よく似た過程で作られるにがりと比べてもミネラル濃度が高いのが特長。にがりと同様直接飲むのではなく、水などにポトリと垂らすのがお勧め。ご飯を炊く時に加えたり、煮物などの調味料に用いたり幅広く利用できるのも、日頃のマグネシウム不足が簡単に改善できるはず。

M . A

『編集後記』

暑すぎる夏が到来しました。梅雨がはれていないうちに、30 を超える日が何日もあり、室内温度を調節するのが大変です。そして来月には、藤の里企画の小旅行が八月下旬に控えておりますので、写真をお楽しみに。

T . I

編集発行人

北埼玉郡騎西町鴻荳2168-1・2

ホームページ

<http://www.2943.jp>

有限会社 フクシ

グループホーム「藤の里」 TEL 0480-73-2943

ショートステイ「藤の里」 TEL 0480-73-8294

担当：ケアマネージャー 石原