

骨粗鬆症予防について 骨折・転倒予防のために食生活を見直しましょう。

管理栄養士 堤 睦

国内の骨粗鬆症の患者数は、約1300万人を超え、50歳以上の女性の3人に1人の割合です。(2015年11月現在)
そのうち実際に治療を受けている患者さんは2割程度とされています。
「要支援・要介護」になる原因として骨折・転倒が上位にあげられ、健康寿命の延長のためにも食生活を含めた生活習慣の改善が必要です。

骨粗鬆症とその危険因子は？

骨粗鬆症とは骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。又、骨粗鬆症は多くの要因が関与して発症する疾患であり、遺伝的要因と生活習慣が発症に大きく影響します。骨粗鬆症の危険因子には、加齢・性別といった除去しえないものと、カルシウムの摂取不足・運動不足といった生活習慣に関わるもので、努力によって除去しうるものがあります。生活習慣の改善により危険因子を出来るだけ少なくすることが予防につながります。

食生活のポイントは？

食生活では、骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、カルシウムだけ摂取すれば良いわけではありません。カルシウムが効率良く吸収されるためには、ビタミンDやたんぱく質などの様々な栄養素が必要なため、1日3回のバランスの良い食事がポイントです。

適度な日光浴や運動も骨粗鬆症予防に効果があります。

カルシウムの多い食品(1日600mg摂取必要)			
		食品のカルシウム含有量(mg)	
牛乳・乳製品			
・牛乳コップ1杯	(200g)	220mg	・スライスチーズ1枚
・ヨーグルト	(100g)	120mg	(15g) 95mg
魚			
・ししゃも3尾	(60g)	198mg	・干しエビ
			(5g) 355mg
野菜			
・大根葉	(小鉢1コ)	182mg	・小松菜
・水菜	(小鉢1コ)	147mg	・チンゲン菜
			(小鉢1コ) 70mg
大豆製品			
・木綿豆腐	(150g)	180mg	・厚揚げ
・納豆	(50g)	45mg	・高野豆腐1個
			(20g) 132mg

明星苑コスモス ZOOM UP

春! 入所・通所の皆さんの素敵な笑顔、ご紹介します。

ひな祭 この踊りは何でしょう？

入所・通所の皆さんが食堂に集まり、楽しいひな祭の開会です。『うれしいひなまつり』をみんなで合唱して、職員による歌や踊りの披露。ドジョウすくいも登場し、皆さんはにこにこ。ひな祭りに召し上がっていただくとう華やかな食事をご用意しました。



お花見 桜の花には負けていませんよ!

入所の皆さんは、桜の名所の陸上自衛隊久留米駐屯地や久留米競輪場、童女木池に出かけました。ゆつくりと散歩して「きれいねえ」とうっとり。満開の桜の木も素敵ですが、皆さんの晴れやかな笑顔がもっと素敵です。



コスモス



こんにちは。「ケアハウスコスモス21」です。

60歳以上で、食事や入浴の準備、片づけなどの日常生活に不安を感じる方が安心して暮らせる住まいです。当ハウスは街中にありますので、買い物やお出かけに便利。スタッフ一同、入居様が安心して暮らせる環境を整え、自分らしい暮らしのお手伝いをさせていただきます。



**「自分らしい生活」を楽しんでください。
健康に配慮したお食事と、
月1回のレクリエーションをご用意しています。**

スカットボールに参加された皆様は、台の穴をねらって真剣勝負。「ねらって、ねらって!」「惜しい!」「入った!」。レクリエーションは、入居者様同士の交流の場です。人生の大先輩である皆様も、楽しみながら頭や身体を刺激できるようにと工夫を重ねています。「寿司バイキング」や「そば打ち体験」などは催しの中でも大人気です。(3頁で紹介)



**「マイスティック」で、
高得点に挑戦!
安心して暮らせるから、
大好きな運動を楽しんでいます。**

田嶋 博子さん(81歳)

田嶋さんは入居して約3年。自分のスティックでスカットボールに挑戦されていました。勿論、高得点。普段は、グランドゴルフやウォーキングを楽しみ、地域のサークル活動にも積極的に参加されているとのこと。「入居し、生活に対して前向きになりました。いつも美味しいご飯が用意されていますし、スタッフの皆さんが見守ってくださるので安心。好きなことを100%楽しんで暮らしています」



復帰後、育児と仕事を両立。働きやすい職場です。

管理栄養士
岩崎 ルミ子

私は管理栄養士のパート職として、平成21年1月よりお世話になっておりました。平成23年7月、3人目の出産で退職し、子育てに専念していたところ、後任者の退職により声をかけていただき、当苑に復帰いたしました。

スタッフは勿論、通所利用者の方々の多くが私のことを覚えてくださっていたこともあり、スムーズに仕事を始めることができました。それでも、やはり子育て中は、子どもが熱を出したり怪我をして病院に連れて行ったりと職場に迷惑をかけることが多く、仕事と子育ての両立に葛藤する日々ですが、理解ある周りのスタッフに助けられ続けることができています。

現在は、通所とショートステイ利用者の皆様に担当し、食事管理を行っています。数多くある施設の中でも、明星苑コスモスを選んでよかったと思ったださるような食事の提供に今後も取り組んでいきたいと思っております。

胃内視鏡検査

消化器病変の診断と治療。
胃や大腸などの内側を直接観察します。

「経鼻法」のメリットは？

従来のチューブより半分ほど細くなっている上、ノド(咽頭)を刺激することなく挿入できるため、鎮静剤を使用しなくても楽に検査が受けられます。

メリットは、短時間で検査を受けられること。そして、検査後20～30分ほどで食事や飲水も可能であることや検査中に会話やモニターを見ることが出来ます。但し、鼻炎や鼻の穴が小さい方は、検査が受けられない場合もあります。たまに鼻血が出やすくなることもあります。短時間ですので、ご安心ください！



当院では、従来よりも苦痛の少ない内視鏡検査を行っております。現在、「経鼻法(鼻から内視鏡を挿入)」と「経口法(口から内視鏡を挿入)」の2つの手法を採用しています。

「経口法」のメリットは？

口から内視鏡を挿入しますが、鎮静剤を用いて検査をするため、寝ている間に検査が終わります。「経鼻法」で苦痛があった方や嘔吐反射が強い方、「胃カメラなんて絶対に受けたくない!」という思いをした方でも喜んでいただいています。

ただし、検査後に目が覚めると大体1～2時間は経っていますので、「この日は大丈夫!」という余裕のある日に検査を受けてください。安全に検査を行うため、全例生体モニター(監視装置)を装着して検査を受けていただきます。



細経内視鏡
うどんと変わらない細さです!

大腸内視鏡検査について

検査を希望される方は前日に検査食をとってください。当日の下剤の量を減らすことができます。当日は1000mlの下剤服用で十分と思われます。どうしても下剤が飲めない方につきましては、個別に量や種類を変更いたしますので、お気軽にご相談ください。できるだけ少ない鎮静剤で苦痛のない、安全で楽な大腸検査を受けていただけるよう精進しております。

SPECIAL TALK 百歳万歳!!



茂浦口 房子さん
99歳
大正5年生まれ
通所リハビリテーション
利用者(週2回利用)



誕生日会でドレス姿披露

「テレビ体操」を見ながらのストレッチ!

私は体操をしていますし、新聞を読むので元気なのかもしれません。テレビ体操の番組を見ながらのストレッチは続けています。社会で起きた事件・事故に興味がありますから、朝食が終わると新聞の隅々に目を通すのが日課です。

それに、カラオケが好き。『知床旅情』『大阪しぐれ』などの演歌が持ち歌です。苑に通うようになって、いろいろな人と出会い、お喋りするのを楽しんでいます。

健康の秘訣は？

妹と仲良く一緒に暮らすこと!

100歳になったなんて夢みたくです。しっかり者の妹は私の「親」みたい。だから、何の心配もなくのんびり過ごさせています。苑はスタッフの皆さんの人柄が良くて、とても親切。食事もおいしいのでいつも全部食べていますし、毎回、妹と二人でカラオケを楽しんでいますよ。家にいたら、ダラツとしていますが、苑に来る日は身だしなみに気をつけてお洒落なくちゃ、と少し思いますね。

下野 ツルエさん
100歳
大正5年生まれ
通所リハビリテーション
利用者(週3回利用)



妹さんと一緒!



下川主任と歩行練習。
「疲れましたが、頑張りました」と利用者様はにっこり。

明星苑コスモスの理念のもと、「自由に、自分らしく、いつまでも」をモットーに、通所および入所者様に手厚いリハビリを実施しています。

主任 理学療法士 下川 達也

当苑では、通所利用者・入所者の約140名の皆様に対し、7名の理学療法士・作業療法士などの専門職を配置し、リハビリを行っています。通所利用者様には「参加」・「活動」を念頭に、自宅で長く生活を送るだけではなく、地域の皆様と一緒に楽しく、自分らしく在宅生活を送っていただけるよう。また、入所者様には、より早くご自宅へ帰り、ご家族の皆様と一緒に暮らせるように集中的なリハビリを実施しています。今後も、皆様が住み慣れた自宅で元気に楽しく生活できるように、リハビリスタッフ一丸となって質の高いリハビリを提供していききたいと思います。



PHOTO SKETCH ◆ 冬・春編

グループホームこすもす

お花見会 スタッフ手作りのお弁当が大好評。



献立は、ちらし寿司や焼き魚、煮物、酢の物、サラダ、デザート。春が詰まった色鮮やかなお弁当を全員で食べ、賑やかなお花見となりました。

「警友会」さんが、ボランティア訪問!



ひよっこ踊りやマジックショー、博多にわか、歌とバラエティに富んだ芸をもつ皆さんです。たっぷりと楽しませてもらいました。

グループホームこすもすII

お正月に福を招く獅子がやって来ましたよ。



あるスタッフがお正月に披露できるように半年間かけて獅子を作り、舞も練習。その素晴らしさに入居者様、スタッフは感心したり喜んだり。お正月が華やきました。

絶好の花見日和でした。



今年は天候に恵まれず、見学は難しかったのですが、ある日、絶好の日和に。手に触れるほど桜を間近で見られて、感動の声が上がりました。

ケアハウスコスモス21

お花見ドライブで八女へ。茶畑の見事な景色も堪能!



浦山公園から喫茶「志摩」、八女中央大茶園へ。太陽の下、外でお弁当をいただいてケーキやパフェを堪能。八女の大茶園の緑の絨毯を敷きつめたような景色に楽しかった!との声が聞かれました。

「寿司バイキング」は、人気ナンバーワン!



食のイベントの中でも人気の高い寿司バイキング。マグロやエビ、イカ、穴子などのお寿司を前に、皆さんはにっこり。少々のお酒(各自準備)も加わって楽しい時間となりました。