

ほがらか 三月号



花插して頂きます



「三寒四温」の言葉通り、寒さと温かさが入り混じり、季節の変わり目を肌で感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。春の訪れは嬉しいものですが、同時にやってくる花粉の飛散：また今年も例年よりも花粉の飛散量は多いでしょう」という春の定型文にもなりつつあるこのフリーズに頭を抱える方もたくさんいらっしゃるのでは無いでしょうか。心待ちにしていた春の陽気。花粉を気にせず心置きなく堪能したいものです。今冬は山火事のニュースが多かったように思います。日本でも岩手県大船渡市で大規模な山火事が発生。発生から十二日経過し、やっと鎮圧宣言がなされました。多くの方々が避難所に身を寄せ、不安な日々を過ごされたことと思います。避難指示もようやく解除されましたが、今回の山火事により210棟が被害に遭い、帰るところが無くなってしまった方もおられるようです。同県陸前高田市出身の佐々木朗希選手より災害見舞金と寝具の寄付があったとニュースで紹介され、故郷の皆さんが苦しみ、大好きな風景が変わってしまったことに胸を締め付けられています」とコメント寄せました。東日本大震災で被災を経験している佐々木選手にとっても心痛める出来事だったようです。

被災地の方へ心よりお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復旧復興を職員一同祈念いたします。

(介護士 藤井 聡美)

No.157
令和7年 3月15日発行



[ケアホーム]

ディア・レスト三次

〒728-0012

三次市十日市中 3-6-6

TEL 0824-65-1122

広報委員会



笑福神社 初詣



今年も『笑福神社』がふれあいホールに登場。入居者様が続々と初詣に来られました。手を合わせ目を閉じてお参りされる皆様。「今年も参らせてもろうた。これで安心じゃ。」と笑顔で話してくださいました。年の初めの運試しにおみくじも引かれ、「大吉じゃ、持って帰ろう。」「小吉じゃと。中途半端な年になりそうだね」と、和気あいあいと初詣を楽しまれる皆様でした♪

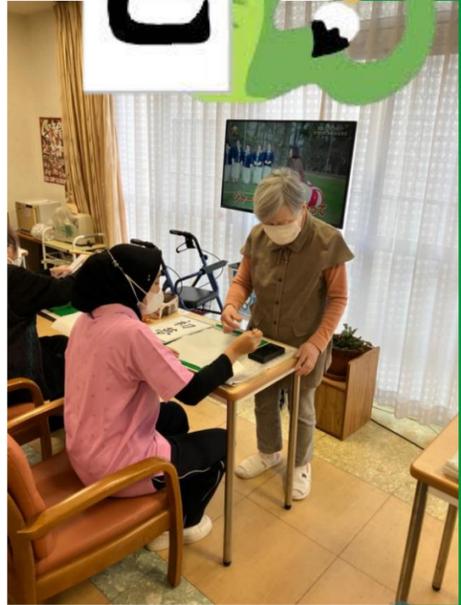


絵馬作成

入居者様に絵馬を書かせていただきました。少し照れくさそうに笑ったり悩んだりされ、「家族に会えますように」「みんなが健康でいられますように」とたくさんの願いや思いが込められていました。

書き初め

巳



一月二日は毎年恒例書初めの日！心を整え姿勢を正していざっ！皆様筆を使い慣れいらっしやいます。軽やかに、時には力強く筆を運ばれる姿はさすがです。

今年は技能実習生も入居者様に筆の使い方を教えていただきながら一緒に書初めを体験しました。

鏡開き

無・病・息・災



一月十一日、鏡開きをしました。
「施設に入ったとはいえお正月は本物のお餅が食べたい」という入居者様のご要望があり、一昨年前より本物のお餅でぜんざいを召し上がっていただいています。もちろん細心の注意を払っております！「お餅を食べたらやっとな正月を迎えたようなよ。ありがとうございます。」と、喜んでくださいました。



節分 まめまき

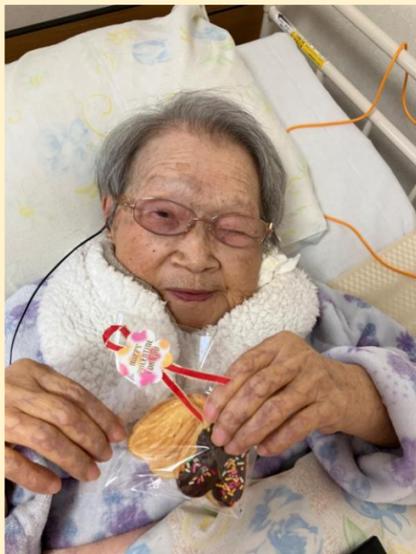


悪いものを追い出し、『1年間健康に過ごせますように』という願いを込めて、今年も豆まきを行いました。かわいらしい青鬼・赤鬼に「鬼は～外、福は～内」と豆にも模した球を投げました♪
おやつは鬼のお箱に入っている甘納豆を召し上がっていただきました。

バレンタインデー

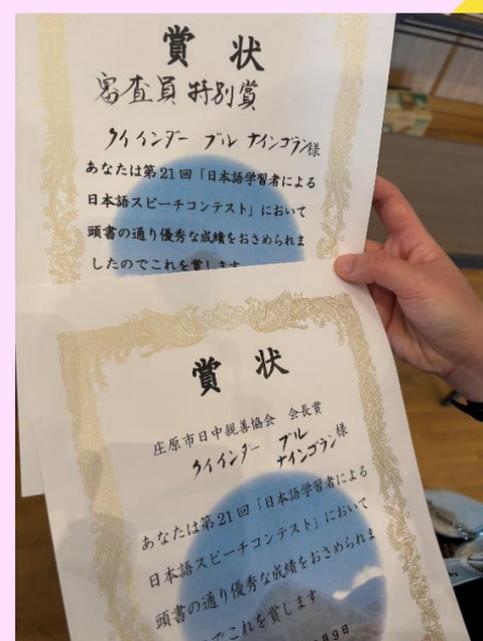
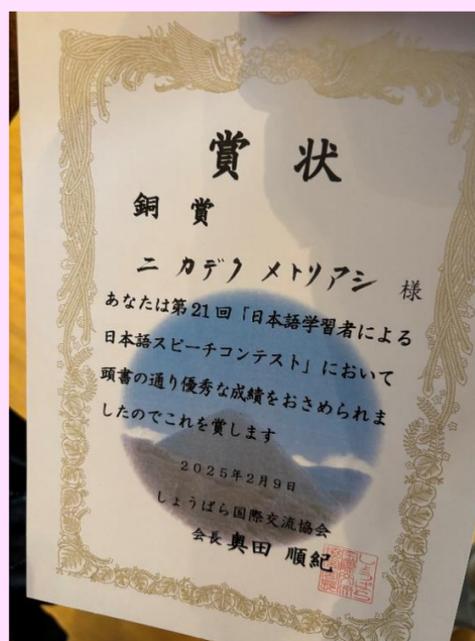


今年のバレンタインデーはハート形のパイにチョコレートでデコレーション♡とってもかわいらしいチョコレート菓子が完成しました。入居者様にもたいへんよろこんでいただきました。
～ちょっと小話～
インドネシアではバレンタインデーに性別問わず花やチョコレートをプレゼントするのだとか。同じイベントでも国が違えば習わしも違うのですね。



日本語スピーチコンテスト

2月9日に庄原市にて、「日本語学習者による日本語スピーチコンテスト」が開催されました。ディア・レスト三次からは技能実習生のクインとメトリが参加しました。クインのスピーチ内容は「介護の仕事について」、メトリのスピーチ内容は「私の母国、インドネシアと日本の違い3つ」です。どちらもとても素晴らしく、感動する内容でした。堂々としたスピーチを見て、2人の成長に目頭が熱くなりました。結果は見事受賞！おめでとうございます！



クイン

「日常生活を送るのにサポートが必要な人、いわゆる高齢者を介護し助けることができる、とても良い仕事。大変じゃない仕事なんてない。自分自身が仕事とどう向き合うか次第だ。介護を通じて人としても成長していきたい。」



メトリ

3つの違い。

- 1、季節（日本には4つある、インドネシアは2つ）
- 2、食べ物（インドネシアの料理は辛い）
- 3、方言（教科書の日本語と違う。しかしそれがおもしろい。）



HAPPY BIRTHDAY!



2月3月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

【高齢者は要注意！】その不調は自律神経の乱れが原因かも？春バテにならない4つのコツ

寒暖差で自律神経が乱れ、心身に不調をきたすことを「春バテ」といい、春バテは3月～4月にかけて多くなる季節の症状です。今回は、春先に起こりやすい春バテの原因や予防法について、ご紹介します。



春バテの症状

春になると、なぜか体がダルい、朝起きるのがツライ、イライラして落ち着かない、寝付きが悪く眠りが浅い、やる気が出ない、食欲があまりない、といったことはありませんか？実はそれ、春バテの症状です。1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性がります。

春バテには明確な症状があるわけではないので、ついつい見逃しがちですが、そのまま放っておくと、どんどん症状が悪化してしまう恐れがあるので、要注意です。では、どのようなことが原因で春バテは起こるのでしょうか？



春バテの大きな原因は「自律神経の乱れ」です。

3月は一年の中でも特に寒暖差が大きく、日中のあたたかい気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しいため、自律神経がうまく対応できません。特に高齢者は、体温調節機能が低下するので、寒暖差の大きい3月(春)は体調に影響を受けやすいと言われています。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つの神経があり、この2つがバランスをとりながら内臓や血管などの働きをコントロールして身体の状態を整えてくれています。

- ・交感神経...活動時や昼間に活発になる。心拍数を増やしたり、血圧をあげるなど心身の活動力を高めてくれる。
- ・副交感神経...安静時や夜間に活発になる。疲労回復、心拍数や血圧を落ち着かせてリラックスさせてくれる。

春バテは交感神経が副交感神経より優位に働き、過度に働いている状態から生じます。交感神経が優位に働くと「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなるのです。



では、高齢者の自律神経が乱れると、どのような症状が現れるのでしょうか？

～食欲がない～

食欲がないからといって何も口にしないと低栄養や脱水の心配もあるため、持病などの特別な配慮が必要でない限りは、栄養バランスが偏っても、まずは口にできるものを食べるようにしましょう。高齢者は、食べられなくなるとすぐに脱水を起こして、命の危険に関わることもあります。食欲の低下に気づいた時は、早めにかかりつけ医に相談するようにしましょう。

～心身がダルい～

高齢者は、筋肉量の低下や低栄養により、ダルさを感じる場合があります。しかし、急にダルさを感じるようになった場合や、十分な休養をとっても疲れが取れない場合は心身の病気が隠れている可能性があります。



～めまい～

立ち上がりの際や起き上がる際にふらついてしまうのも、実は自律神経の乱れが原因の可能性もあります。めまいを起こして転倒してしまい、骨折や寝たきりにつながるケースもあるので、違和感を感じたら早めに検査を受けることをおすすめします。

高齢者は若い世代よりもよく体調を崩しやすいため、体調が悪くても我慢してしまうことがあります。しかし、場合によっては要介護度が進行していたり、思うように動けないようになってしまったりすることがあるので「いつもと違うな」と違和感を感じたら、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

では、春バテを防ぎ、元気に春を迎えるにはどうしたらよいのでしょうか？春バテの原因となる、自律神経の乱れを整える方法をご紹介します。

春バテを解消する4つのポイント

- ① バランスのよい食事を意識する
- ② 入浴でリラックス！ストレスを軽減する
- ③ 質の良い睡眠をとる
- ④ 冷え対策に取り組む



季節の変わり目に体調を崩す方は少なくありません。特に高齢者は、体温調節機能が低下するので、より体調を崩しやすいです。春バテは少しのことに気をつけるだけで対策できるので、春バテを予防して、元気に春を満喫しましょう！

お知らせ

◎ご面会について

4月1日より試験的に面会制限を緩和いたします。

・ご面会時のご予約は不要です。10時～16時台までにお越しください。（12：00～13：00はお食事の時間となりますのでお控えくださいますようお願いいたします。）

※これまではご予約をお取りいただき1組ずつでご面会していただいていたりましたが、今後は他入居者様とご面会時間が重なる可能性がありますのでご了承ください。

・1階ホール内お好きなどころでご面会していただけます。

・ご面会は何名で来ていただいても構いませんが、大人数でお越しの際にはご相談ください。

※ご面会時のマスク着用、飲食禁止は継続いたします。

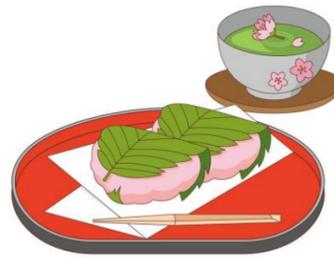
状況を見ながら今後の緩和については追ってお知らせいたします。また、施設内にて感染症が確認された場合は面会制限を設ける場合もございますのでご了承ください。

◎衣替えについて

春になり少しずつ暖かくなり始めました。4月1日より衣替えのための入室が可能となります。2名様まで入室いただけます。入室の際には入居者様には居室から出ていただき、ご家族のみでの対応をお願いいたします。



4月5月行事予定



春のお茶会

畑づくり



追悼法要

状況によっては中止、変更をする場合もございますのでご了承ください。

編集後記
啓蟄を迎え春の足音が日々近付いていくのを感ずきます。まだ浅く、吹く風の冷たさをまだ感じます。じつと春を待ち冬眠していた生き物たちも、「目を覚まそうか、まだ眠っていたおこうか」と悩ましい時季ではないでしょうか。
東日本大震災の発生から14年が経ちました。これほど長い月日をかけても完全な復興には至っておらず、改めて被害の大きさを痛感します。かけがえのない多くの命が失われ、今なお哀惜の念に堪えません。未曾有の災害から私たちには「当たり前」がなくなり、学ばなければならぬことが多くあります。「当たり前」の対義語は「有り難きもの」です。私たちが生きていくうえで当たり前のことなどなく、「有り難さ」を感じながら日々過ごさなければならぬと、この14年間を振り返りしみじみと感じました。皆様との出会いに感謝し、1日いちにちを大切に過ごしていきたいものです。
(機能訓練指導員 浅原 加恵)