

# むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenole.jp>  
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

7月号  
No.71

新入職員紹介 むくげのいえに新しい職員が加わりました。  
お気軽にお声を掛けて下さると嬉しいです。



作業療法士  
みつはし けんた  
三橋 建太

①出身：千葉県 鎌ヶ谷市  
②血液型：A型  
③一言：4月より入職しました作業療法士の三橋と申します。以前は病院でのリハビリに携っており、老健施設での業務にまだ不慣れな点も多いですが、一日でも早く力になれるよう尽力して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



管理栄養士  
しみず ゆうか  
清水 佑香

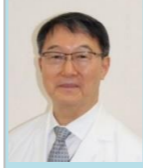
①出身：東京都 足立区  
②血液型：O型  
③一言：足立区の美味しい学校給食が好きだったことが管理栄養士を目指したきっかけです。地元で働くことができうれしいです。



## 「介護保険・医療保険に関する書類」ご提示について

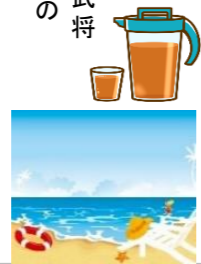
介護保険・医療保険に関わる書類の有効期限が令和6年7月31日となっております。請求費用に関わる大切な書類のため、新しい証書が届きましたら、むくげのいえ窓口までご持参下さいませようお願いします。

### 夏への扉 2024



介護老人保健施設 施設長 尾崎 眞 むくげのいえ

ここ最近の夏の訪れは、熱い風と共に、いきなりの暑さの始まりを告げて来るように感じます。温暖化の進みつつある我々の住む地球の上で、ゆったりとした穏やかな蝉の声と共に訪れるあの夏の日はなくなくなってしまっています。だからこそ、私たち「むくげのいえ」では、この季節を迎えるにあたり、心身ともに健やかな毎を送れるよう、様々な取り組みを行います。今の夏の暑さは私たちの身体に以前より増してぐっと負担をかける。皆さんも年々増している負担を感じていることでしょうか。今までより以上に十分な水分補給と栄養バランスの取れた食事、熱中症を予防しましょう。夏の水分補給と言えば、麦茶です。麦茶は、平安時代から室町時代までは貴族に飲まれていたそうで、その後、戦国時代から武将も麦茶を飲むようになり、江戸時代には屋台の「麦湯売り」が流行るようになりました。大麦の収穫時期は初夏で、獲れたばかりの新麦を炒ったものが美味しいので麦湯は夏の飲料として親しまれてきました。江戸時代末期から明治時代に入ると、庶民の家庭でも炒り麦が飲用されるようになりました。昭和30年代に冷蔵庫が普及し、そこから冷やした麦茶が夏の飲み物となっていったようです。夏のレクリエーションという心地よい言葉で飾られた日差しは、今や遠い昔の話です。屋外でのレクリエーションを計画することは最近の真夏では困難で危険です。代わりに「むくげのいえ」ではスイカなど季節の果物を使った料理や、夏ならではの冷えたデザートを通じて、他方では食中毒や冷え性などを防ぐ方策をしながら、皆様の笑顔を引き出したいと思えます。この夏、私たちと共に、健康で楽しい季節をお過ごしください。新しい扉を開け、夏の輝きを一緒に感じましょう。



## 冷房 夏の冷え対策

暑い屋外で汗をかいたりすると、皮膚血管を拡張させたりして体の奥の熱を表面から逃しますが、逆に冷房が効いている室内では、皮膚血管を収縮させて、熱を逃さないようにします。私達は自立神経の働きにより体温が一定に保たれていますが、気温が10度以上違うような屋外と室内を出たり入ったりしていると、うまく対応ができず、冷えがつかないと感じるようになります。人が作り出した激しい環境の変化に体がついていけないのです。血液循環が悪くなりがちの高齢者や体の熱を生む筋肉が少ない女性は冷えやすくダイエットによる栄養不足が冷えの原因になる場合もあります。

冷房の普及で、このような人工環境のもとで一日のほとんどを過ごす人も少なくありません。1970年代からすでに職場の冷房病が大きな問題となり、1979年の第二次オイルショックの時には、省エネルギーが国の政策となり、夏に半袖の背広も現れました。

冷房病は冷房による障害で、周りの冷房の条件と各人の症状により診断され、特に手足のだるさ、冷え、頭痛、腰痛、咽頭痛などが主症状で、さらには女性の特有な症状として生理障害や肌荒れがあります。

冷房温度は25度以下の職場では冷房病の症状が多いとされており、家の中で長時間生活する主婦や老人の場合は27度位が適当です。

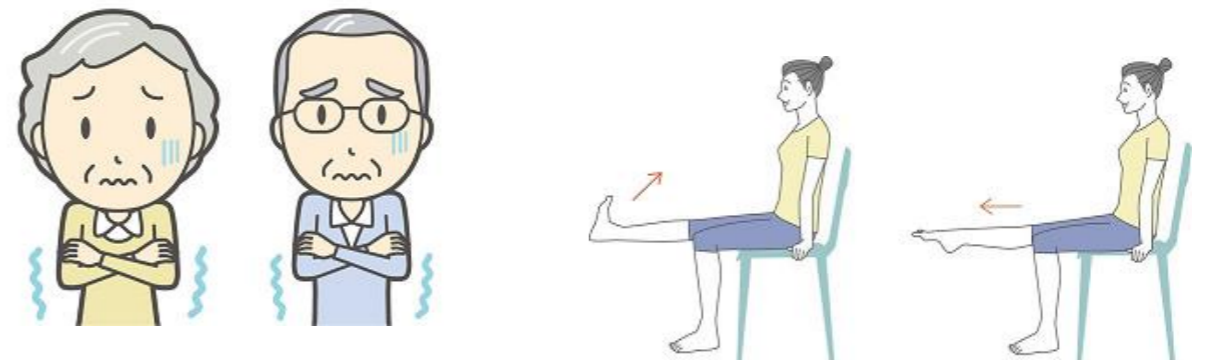
室内外の温度差は5度以内が望ましく、予防としては温度は合わせてこまめに衣類を着たり脱いだりしたり、とくに下肢の保温が大切で、ひざかけ、靴下などを利用しましょう。

ウォーキング、ヨガ、体操などは日常的に取り組めるものなら何でもよく、椅子に座ったまま、太ももやかかと、つま先を上げ下げしたり、肩に手を当てて、ひじを回転し、上下に動かすなどの運動なら職場でも出来ます。

背筋を伸ばして姿勢を正しく保ち、腹筋、背筋をきたえましょう。ストレスも冷えにつながることもあり、ぬるめのお風呂に入ったり、暗くして音楽を聞いたり、自分なりにリラックスできる方法を見つけて下さい。

食事は身体を温める食材(しょうが、ねぎ、とうがらし)、血行改善のビタミンEの豊富な食材(かぼちゃ、レタス、鰻)が良いとされています。冷たい食べ物、飲み物の食べ過ぎ飲み過ぎに気を付け常温や温かいものを摂るようにしましょう。

名誉施設長 齊藤 嘉美先生より



### 介護老人保健施設 看護部 師長代行 李 寛順 自律神経と気圧病の関係性

最近、ニュース等で話題になっている自律神経と気圧病のお話をします。自律神経とは、人の身体にある神経で意思とは無関係に働き、体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称です。「交感神経」と「副交感神経」の2種類から成り、互いにバランスを取りながら身体の調子を整えています。

気圧病とは・・・気圧・気温・湿度の変化が、耳の奥の内耳や自律神経に作用することで、身体の不調が症状に現れる状態を、気圧病といえます。病状としては頭痛、めまい、首こり、肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、倦怠感、気分の落ち込みなど様々なものがありますが、誰にでも起こりうる症状とされています。

- ① 気圧病を改善する方法・・・
- ② ①生活のリズムを整え
- ③ ②バランスの良い食事、特に朝食を摂る。
- ④ ③適切な運動、十分な睡眠、休息をとる。
- ④ ④自律神経のバランスを整える。

体調が優れない、身体の不調や症状がある方は、気圧病を改善する方法を試してみるのが良いかもしれません。最後に、耳の血行不良も良くないです。





3階より

# 母の日・父の日



## ♥ いつもの感謝の気持ちを込めて ♥

職員の手作りバルーンフラワーでいつもより素敵な笑顔を見せてくれました。



はい、素敵な  
笑顔でバッチ  
リ!!

ハイポーズ😊  
しっかり決めま  
した。

お母さん  
ありがとう

お父さん  
ありがとう

通所より

# マスクケース作り

シールをたくさん貼って、  
マスクケースを作ってい  
ます。



はいとても上手  
に出来上がり  
ました😊



みんなで作ったあじさい  
むくげのいえにも咲きました。



4階より

# 着付け教室 & 盆踊り



6月中旬、夏のような暑さが続いたある日  
夏らしいことをしよう!と浴衣の着付け教室とみんなで盆踊り  
を行いました。皆さん浴衣をみて「いいわねえ」「素敵」など  
嬉しなご様子でした。盆踊りは炭坑節を踊ったのですが  
さすが皆さん!ほってほってまたほって口ずさみながら完璧に  
踊る姿!拍手です!

ほってほってまたほっ  
て自然と手足が動き  
ます!



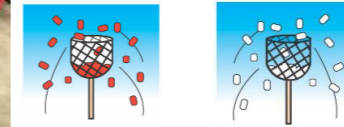
2階より

# 運動会

6月10日に2階のフロアで運動会を開催しました。  
第一種目は玉入れ、第2種目は玉送りを行いました。



そうれ、赤組  
たくさん入っ  
ているね!



はい、次、渡しますよ。  
頼むよ。



がんばれ赤組!負けるな白組!



次、お願いね!

