

千代田界隈のレトロな風景



夜間防災訓練

星が丘地区の訓練が150名の参加で行われました。
ドローンも飛びました。（6/25星小にて）

ロシアのウクライナ攻撃から5か月。戦争であつてもやつてはいけないことがあるはず。民間人への攻撃・捕虜・投降者の扱い・避難民の待遇・・・人道的な配慮が国際的に決められています。しかし悲惨な状況が伝えられます。ロシアが戦争を続ける「正義」とは一体何なのでしょうか。

3年ぶりの自動車運転免許の更新が終わりました。3年前もそうだったように今回も苦労しました。七十五歳以上の高齢者は3年毎更新、更新時は「認知機能検査」と「高齢者講習」が必須となります。問題はこの検査と講習を受ける場所探しです。最寄りの自動車教習所が電話のみの受付をします。しかし電話はつながらずすぐに受付終了。その結果前回は二俣川免許センター、今回は相模湖自動車教習所に滑り込みました。慣れないところでの一日仕事は大変でした。高齢者への試練はまだ続き、信号無視、通行禁止違反、横断歩道等禁止違反等の違反があつた場合「臨時認知機能検査」を受けることになり、場合によつては「臨時高齢者講習」を受けることになります。さらに今年秋からは信号無視、速度違反、反対車線へのはみ出し等、誰でも身に覚えがありそうな違反でも更新時に実車試験が義務付けられるということです。無事故・無違反で行きましょう。

朝ドラで歌子ちゃんが時々唄う「やしの実」はデイのレパートリーでもありました。曲の最後の二節が難しそうな部分をカットして歌つていました。この際覚えてみようとしている利用者さんには大きな声で歌つてもらい繰り返す何とか形になりつつあります。「やしの実」について調査すると、昭和十一年に発表された歌曲。作詞は島崎藤村。あつた民俗学者柳田國男が愛知県渥美半島の伊良湖岬に、遙かな波路を超えてたどり着いたやしの実を見つけた心情を聞きそれをヒントに詩を作ったとされています。この二節は『思いやる八重の汐々 いづれの日にか国に帰らん』きれいな旋律です。

2022.8.1
-NO.287-

児童クラブ	千代田介護支援センター	ヘルパーステーション千代田	相模原市中央区千代田	社会福祉法人 悠朋会	発行
0	0	0	0	0	0
8	4	4	4	4	4
0	2	2	2	2	2
5	7	7	7	7	7
8	0	0	0	0	0
6	4	4	4	4	4
5	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
5	8	8	8	8	8
8	6	6	6	6	6
6	5	5	5	5	5
5	1	1	1	1	1

ホームページアドレス
www.yuhokai-kaigo.com

クラフト～☆★アクアビーズ★☆～

利用者さまには「クラフト」という名目で毎月月替わりで手元でできる工作を行ってもらっています。

7月のクラフトは“アクアビーズ”という夏にぴったりの涼しげな作品を創りました☆

図柄をみながらビーズを並べ、形が出来たところに水を吹きかけて1日置くと完成します。指先やピンセットを使った作業ですが、要領を得ると上手に並べ作られていました。

中でも人気の図柄はパンダでした(θエθ)



同じ図柄でも表情や大きさが異なり
その人なりのアクアビーズを完成させ、
持ち帰っていました♪



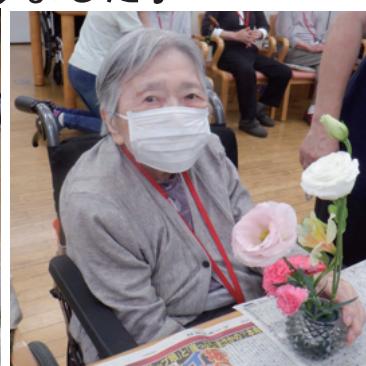
フラワーアレンジメント

切り花がたくさん手に入ったので、
利用者さまにフラワーアレンジメントをして
いただきました☆



テーブルに並んだ切り花を思い思いに選んで頂き、オリジナルの花瓶差しを作製！！利用者さま個々人の文字通りカラーがみられるフラワーアレンジメントが出来上がりました♪

出来上がった花瓶差しはデイルームの卓上に飾って、
参加された以外の皆さんも一緒に楽しまれていました。



水分攝取のすゝめ



今回は水分攝取についてです。飲んで出すのはとても大事なことです、夜のトイレを気にして控える方も多いのではないでしょうか。特にこの時期は水分攝取をおススメしたいです。

必要な水分量は？

大人が1日に必要な水分攝取量は、2200～2500mlといわれています。まず、食事からは約1000mlの水分を補います。食事で摂った栄養素を体内で分解したときにつくられる「代謝水」と呼ばれる水が約200～300mlつくられます。そうすると、飲み物では約1000～1200mlを摂る必要があります。

認知症予防にもなる？

最近、適度な水分攝取が認知症予防になることが分かってきました。水分不足は脳の意識障害を引き起こし、認知症の進行を早める危険性があります。1日に必要な水分補給の目安は1.5リットルです。その日の気温や活動状態によって個人差はありますが、1.5リットルを最低ラインとするのであれば、上限は2倍の3リットルと覚えておきましょう。

いい飲み方は？

飲み方のポイントは

- ①ゆっくりと飲む
 - ②冷えすぎた水を飲まない
 - ③のどの渇きを感じる前に飲む
- です。ゆっくりと、常温に近い水を、定期的にちょこちょこと飲むのがコツですね。

1日8回を目安に水分補給を



※済生会横浜市東部病院の谷口英喜医師による



夏祭り	14日(日)、20日(土)
書道	11日(木)、26日(金)
体重測定	8日(月)～14日(日)
誕生会	25日(木)～31日(水)





健康診断ワンポイント講座

私たち職員は年1回の健康診断を実施しています。
とある調査によると、健康診断の気になる項目と言えば？

1位 体重測定 2位 血液検査 3位 血中脂質検査

という結果に。今回は知っているようでよく分からぬ脂質検査について説明します。

脂質は体になくてはならない重要な栄養素の1つ。血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、主なものはコレステロールと中性脂肪です。コレステロールは細胞膜を構成する成分であり、ホルモン等の原料にもなっています。中性脂肪は脂肪組織に蓄えられてエネルギー貯蔵庫としての役目や皮下脂肪となって体温の保持、衝撃から体を守るクッションの役割があります。

「数値が高い」だけでなく「低すぎ」も要注意

一般に、数値は高いと危険、低ければ低いほど健康と思っている人が多いようですが、そうではないことに注意が必要です。

	基準値
総コレステロール	140～199mg/dl
LDLコレステロール	120mg/dl 未満
HDLコレステロール	40mg/dl 以上
中性脂肪	150mg/dl 未満



チェック1 LDLコレステロール（悪玉コレステロール）

低すぎる場合は病気が隠れている可能性も、「甲状腺機能亢進症」ではLDLコレステロールを過剰に消費するため、不足傾向に。また、「肝硬変」や「肝炎」など肝臓の病気も、LDLコレステロールが産生されず数値が低下します。

チェック2 HDLコレステロール（善玉コレステロール）

LDLが全身に運んだコレステロールのうち細胞が使いきれなかったものや動脈の壁に付着しているコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きがあります。HDLが少ないとコレステロールを回収しきれず動脈硬化を起こしやすくなります。

チェック3 中性脂肪

中性脂肪は体のエネルギー源。数値が高いともちろん肥満を表しますが、低すぎると元気がなくなることに。正常値内でも数値が低く疲れやすい体力がないと感じている人は、中性脂肪不足かも。

《気になるポイント！！》

- ・脂質が高い場合は、食生活で中性脂肪やコレステロールを含む食品を減らします。
- ・適度な運動は、取り過ぎたエネルギーを消費し、LDLを減らし HDLを増やします。
- ・総コレステロールが低い場合は、卵やレバーを摂ると良いです。
- ・中性脂肪が低い場合は、炭水化物を摂ると良いです。