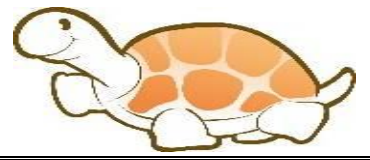




のこのこたより



令和3年1月 第69号

社会福祉法人見宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町9 9番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

あけましておめでとうございます

令和2年度はいつもと違ったコロナ禍で、皆さまには多大なご不自由とご心配をおかけしました。おつらい思いを持たれた方も多くおられたことと存じます。皆さまのご協力のおかげで園の中はいつもと変わらない落ち着いた日常生活を送ることができました。ご利用者さまと職員の良い会話や笑顔もたくさん見ることができ、職員はそんなにげない日常から勇気と元気をいただくことができました。見守りご支援下さいましたご利用者さま、ご家族さま、地域の皆さま、関係者の皆さまに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

齋藤孝さんの答えのない21世紀を生き抜くヒントの一説に「アート思考」をとり入れようということがあります。私達は通常誰かの視点を通して世界を見、無意識のうちに世間で常識とされることや他人の意見に影響され、先入観で物事を見ています。アーティストは他の誰でもない自分の視点でものを見て世界と直接ふれようとします。原色の絵を描くゴッホ、水面ばかりを描いたモネも独自の世界で世界を見ていて、私たちもその作品を見ることで先入観をとりはらい、ゴッホやモネの感じる世界と向き合うことができるそうです。

心を柔らかくして素直に作品を見ることが大事で「意味わかない」「なんだこれ」と首をかきげず「おおっ♡」と感嘆の言葉を口に出してみてください。心をオープンにすれば既成概念に風穴を開ける体験ができるでしょう。将来を讀みづらい令和3年のはじめ、あらためて、感謝、機転、謙虚、笑顔、清潔の5つの理念を守り、夢と希望を持ち続けるために、「おおっ♡」からはじめるアート思考をとり入れたいと思います。

今年も、職員一同ご利用者さまと一緒に、1日1日を大切に過ごしてまいります。

変わらぬ指導の程、よろこび

お願い申し上げます。
皆様の健康を心よりお祈り申し上げます、
新年のご挨拶とさせていただきます。



本日の手作りおやつは、畑で収穫されたさつまいもで作ってくれた茶巾しほりでした。



「なめらかな口当たりで甘くて、おいしいわ！」ご利用者様に大好評で、どの方も、温かいほうじ茶と一緒にあつという間に召し上がられました。

今年も、宝の庭に色鮮やかなピンク色の山茶花の花が満開に咲きました。



宝の畑に、立派な大根が育ちました。ご利用者様には、お味噌汁や煮物として召し上がっていただきました。「お味噌汁に入っていた大根、軟らかくてとても美味しかったわ」喜んでいただきました。

ご利用様にお手伝いいただきたくさんの甘いみかんが収穫できました。

クリスマスツリーと一緒に記念撮影！



1月の行事予定

1日：新年のお祝い
21日：誕生日会 10:30



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、1月は園内行事のみとさせていただきます。

第45回 本当は怖い「いびき」①

昨今、「いびき」を主訴に医療機関を受診する人が増えていると言われています。

家族や周りから指摘され、「迷惑をかけたくないから」と受診する人も多いようですが、いびきの背景にある「病気」にも目が向けられるようになったことも一因かもしれません。

「自分のいびきで目覚めたことがある」という人もいますが、ほとんどの人は睡眠中の自身の状態をよく知らないはずで、いびきを改善するためには、眠っているときの状態を客観的に検査することが大切です。

日本の潜在患者数は300万人以上!?

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。「SAS(サス)」とも言われます。医学的には、10秒以上の気道の空気の流れが止まった状態を無呼吸とし、無呼吸が一晚(7時間の睡眠中)に30回以上、若しくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸です。



いびきの原因

- ・骨格と肥満がいびきの原因
- ・日本人はいびきをかきやすい骨格
(欧米人に比べて、下あごが小さく後退しているために舌根が落ち込みやすくなる)
- ・舌やのどに脂肪が増えると気道がふさがれやすくなる
- ・加齢による筋力の低下でも舌が垂れる



男性だけじゃない! 女性はいびきにも要注意

一般的に女性でいびきをかき人は少ないとされますが、更年期を迎えた女性ではいびきをかき割合が高まる傾向にあります。これには女性特有のホルモンが関係しています。女性ホルモンの1つであるプロゲステロンには上気道開大筋という上気道の開存を維持しようとする筋肉の働きを活発にさせる作用がありますが、閉経後は女性ホルモンが減少するため、それまではかかなかったいびきをかきようになる場合があります。閉経後では閉経前と比べて発症率がおよそ3倍にもなるというデータも報告されています。

女性はいびきが危険な理由

- ・いびきに気づきにくい
- ・女性の場合は肺活量が低く大きな音になりにくい「隠れいびき」の人が多く気づかないうちに命の危険が迫っている



いびきチェック

- ① 朝の目覚めが悪い
- ② 起きた時のどが乾燥している
- ③ 日中強い眠気に襲われる
- ④ 大事な場面で居眠りする
- ⑤ 注意力が散漫になった
- ⑥ 夜中何度も目が覚める



1つでも当てはまると注意!