

あじさいだより

2018年
7月号

発行
社会福祉法人
完玉会
特別養護老人ホーム
あじさい園

百寿総合研究センター

このセンターでは、百歳以上の「百寿者」「百五歳以上の超百寿者」「百十歳以上のスーパーセンテナリアン」の研究が1990年代から行われています。

先生方が研究のため面会に行くと、百寿者が自宅にいる場合は少なく、7割くらいは高齢者施設に入所されていて、施設だから長生きできたと言われる方、冗談を言われる方、一生懸命もてなそうとしてくれる方、施設入所のためお茶も出せないに気がされる方もあります。

百寿者の性格としての共通事項は、誠実性が高く、几帳面で決めたことをしつかりとやる、家庭のことであれ、仕事であれ、目標を立ててきちんと実現していく、自分の人生を自分でコントロールできている人。ただこれは女性にしかあてはまらず、男性は好奇心旺盛で新しいもの好きな人が多いとの声。

結局のところ、どうすれば長生きできるか、この質問に答えるのは難しいことです。たとえば百歳の人はほとんど歯が悪く、柔らかくかみやすいものしか食べておられず、長寿の人を調べるだけでは、長生きの理由は見えてこなくて、長寿の人が若かった時にどのような生活をしてきたかが重要となります。

研究からみてきたのは「フレイル」つまり、虚弱の状態かどうか。フレイルには握力低下、意図せぬ体重低下、筋力低下、疲れやすさ、歩行速度の低下、の5つの兆候があります。

フレイルのメカニズムには炎症反応が関係していて、炎症反応が健康を損なわせるとすれば、ずっと元気でいられる人は炎症が進むのを食い止める防御因子を持っている人ということ。

「アディポネクチン」というホルモンにまつた働きのある可能性があり、特に女性では百寿者の血液中のアディポネクチン濃度が若年女性の二倍ほど高く、青魚などをよく摂ると増えることもわかっています。

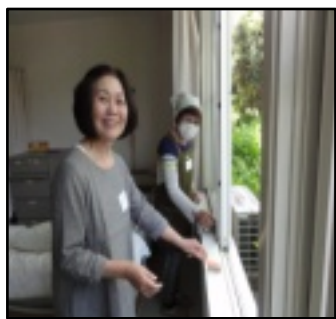
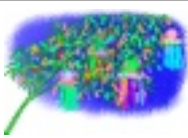
第2の脳とよばれ健康を大きく左右するといわれる腸内細菌長寿との関係も研究が進められています。

センターには世界に例を見ない貴重な長寿者から集めた血液が、マイナス80度のリンパ球やIPS細胞は、マイナス150度の大型冷蔵庫10台に大切に保管され、日々研究が進められています。

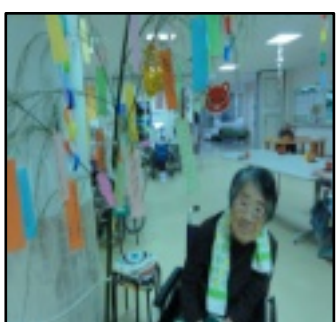
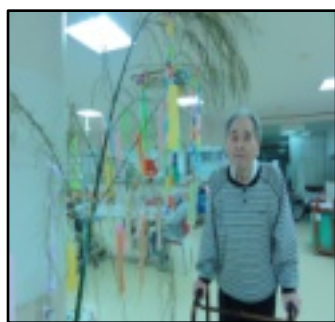


家族会園内清掃&総会

星に願いを...



6月3日、15家族18名の会員様ご参加にて、園内清掃が行われました。地域の行事等を日程が重なっていたこともあり、参加人数は少なめでしたが、和気あいあいと声を掛け合いながらお掃除をすすめてくださいました。総会には7名のご出席と35通の委任状により成立し、昨年度秋祭りや清掃についての意見や本年度の計画等が話し合われました。本年度もどうぞよろしくお願いたします。



7月に入った頃から皆さんで作った天の川などの笹飾りや短冊が色とりどりに揺らめきます。「みんなが元気でいられますように。」「ご馳走を食べて仲良く過ごせますように。」「等々...今年七夕はあいにくの大雨でしたが、皆さまの思いが雲の上のお星様に届きますように!」

オカリナボランティア かつぼれ来演



6月10日、今奥様の「高配」により、オカリナ・ハーマン草笛の演奏を聞かせていただきました。
皆様よくご存知の、季節の歌や歌謡曲を中心とした曲目と楽しいお話が心に沁みます。
草笛は、園庭で今とってきたばかりの木の葉を使われます。自然の物が素朴な音色を奏でる楽器になることにも驚きました。



7月10日、関西ボランティア協会のご紹介により、伝統芸、かつぼれの伝承をしておられる、桜美会（おつばい）奈良の皆さまにご公演いただきました。
華やかな衣装と、軽快なリズム、掛け声に手拍子をのせ、心躍る演目に、夏の暑さも吹き飛ばすようでした。ありがとうございました。



6月16日は月に一回のお楽しみ、極楽坊保育園児達が遊びに来てくれました。手をつないだり、一緒に歌を歌ったり、嬉しい癒しのひと時でした。

保育園児との交流会



7月4日、安養寺住職様導師の下、慰霊祭が開催されました。焼香の香りの立ち上る厳かな空気にたえず、故人を偲んで、心穏やかに手を合わせました。

物故者慰霊祭

高齢者の口腔ケア

私達歯科衛生士はチームケアによりご利用者様の口腔ケアを行っています。

高齢者の多くの方は義歯を使用されています。この義歯をいかに長くまた快適に使い続けるかということが、噛むことの維持には大切です。

義歯について

口腔ケアの際、まず義歯を外しますが、この動作を行った時、口の中に上手く収まっているか、ガタガタしていないか、といったことが分かります。外した義歯を見ると、何もつかずにきれいであれば良好ですが、汚れがあれば何等かの問題があります。

《内側に汚れが多い場合》：上手く合っていない、つまり顎の骨とともに歯肉が痩せ、義歯との間に隙間ができてしまっているケース。義歯の修理が必要。

《頬側に汚れが多い場合》：舌や顎の筋力が落ちてきていると考えられる。舌体操や口腔ストレッチ等を行っていく。

うがい

認知症が進むと出来なくなる方も多くなるのですが、すぐにあきらめるのではなく根気よく待つと思いついて下さる方もおられるので、毎回行うようにしています。どうしても難しい方にはうがいの代わりにスポンジやモアブラシを使用します。

義歯の洗い方と管理

流水下でシンクにボールなどを置いて洗浄します。ブラーク1層中には約2億の最近がいてと言われますが、義歯にもブラークが付きます。汚れた義歯は肺炎の原因にもなるので、ヌルヌルした汚れを義歯ブラシでしっかり新居落とします。また、入れ歯用歯磨き剤や超音波洗浄器も使います。夜間はお預かりし義歯洗浄剤につけておきます。

義歯脱着について

義歯を入れたり外したりするときにも注意が必要です。むりやり入れようとすると口角を傷つけてしまったり痛い思いをさせて拒否につながったりすることもあります。顔を横向けにし、義歯の狭い部分からお口の中に入れるように、反対の指でもサポートしながら介助すると上手く出来ます。認知症が進みどうしても義歯を入れて下さらない方もおられますが、一番避けたいのは、軟らかい食事だから義歯を入れなくてもよいとか、義歯を入れない方が介助しやすいとか、義歯を失うといけないからといったこちら側の理由です。できる限り「噛む」ということを続けて頂くために、私達にも最大限の努力をする責任があります。ご利用者皆さんに美味しく食べて笑顔で暮らして頂けるよう、専門職としてできることを精いっぱいやってきたいと思えます。

歯科衛生士 鈴木容子

7月

都合により日程変更となることがあります。

行事予定

8月

1日(日)	音楽療法	14:30~
4日(水)	物故者慰霊祭	
6日(金)	七夕会	14:30~
8日(日)	ブレイン体操	
10日(火)	かつぼれ踊り	14:30~
11日(水)	民謡ボランティア 介護オンブズマン	
15日(日)	誕生日会 舞遊会(踊り)	14:30~



5日(日)	音楽療法	14:30~
6日(月)	絵画教室	14:00~
12日(日)	ブレイン体操	14:30~
13日(月)	喫茶	
14日(火)	民謡ボランティア	14:15~
26日(日)	誕生日会(仮)	
27日(月)	喫茶	

