

## バプテスト老健ギャラリーのご紹介

バプテスト老健では、2018年7月より当施設1階事務室横の自動販売機前のラウンジを老健ギャラリーとして開設し、地域の方々との交流の場となるようご利用いただいております。今までもご利用者、ご家族、実習生、職員、職員のお知り合いの方等、多くの方々のご協力により、写真、絵画（水彩画、油絵）、書道、俳句、川柳等の展示を実施しています。

昨年からのコロナ禍の影響により、来場者数も減っていますが、可能な限り今後も継続していきたくと考えています。

バプテスト老人保健施設 事務長 清水昭光

- ◆開催日時：月～土（祝日除く）  
午前9時～午後5時
- ◆開催場所：バプテスト老人保健施設  
1階ギャラリー
- ◆入場無料

## バプテストほのぼの劇場

老健での様子を4コマ漫画にして紹介します。  
微笑ましい日常の様子をお楽しみください。



☆随時展示作品募集中！

## 今回の隊員おすすめ情報

- 1 栄養士がすすめる免疫UPレシピ
- 2 自宅で安全に生活するために
- 3 失禁のお話
- 4 編集後記

画：職員S



# 1. 栄養士がすすめる免疫UPレシピ



## はるさめサラダ (2人分)

### 材料

- 緑豆春雨 40g
- 乾燥きくらげ 3g
- 鶏肉(ささみ) 1本
- 旬の青菜 50g
- カニカマ 2本
- すりごま 大さじ2
- ノンオイルドレッシング(市販) 大さじ2



## 作り方

1. きくらげは水で戻す。春雨は湯で戻す。ささみ、青菜はゆでておく。
2. 戻したきくらげは細切りにする。春雨は、青菜は適当な長さに切る。ささみ、カニカマは割いておく。
3. ボウルにきくらげ、春雨、青菜、ささみを入れすりごま、ノンオイルドレッシングを入れてよく和えてできあがり。



## 免疫力アップのための食材選び

- 旬の野菜(ほうれん草、小松菜、春菊、せり、青郷菜、モロヘイヤ等)を使用することでおいしく仕上がります。
- ごまは香りづけとして使用する他に抗酸化作用もあり、発がん性物質から細胞や遺伝子を守ってくれます。市販のすりごまを使用することでより手軽に仕上げられます。
- きくらげは生を使用するのなら軽く湯通しして細切りにするとよいです。きのこ類にはがんを抑制する効果を持つ多糖類が多く含まれています。多糖類は免疫力を高めがん細胞を抑制しますので毎日少しずつでも摂取することをお勧めします(抗がん剤や免疫抑制剤を使用している方は主治医に相談してください)。
- 免疫力を高めるポイントとして旬の食材を使用することが挙げられます(栄養素を豊富に摂取できます)。



## 知っておきたい標準体重、適正エネルギー

### [標準体重の求め方]

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長160cmの人  $1,6 \times 1,6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

### [適正エネルギーの求め方]

標準体重 × 体重1kgあたりの必要エネルギー(kal)

体重1kgあたりの必要エネルギーは活動レベル身体活動レベルによって異なります。

活動レベル デスクワーク中心の人、主婦: 25~30kal

セールスマンや販売員: 30~35kal

力仕事など重労働の人: 35kal

おいしく食べて風邪に  
負けない身体を作ろう!!



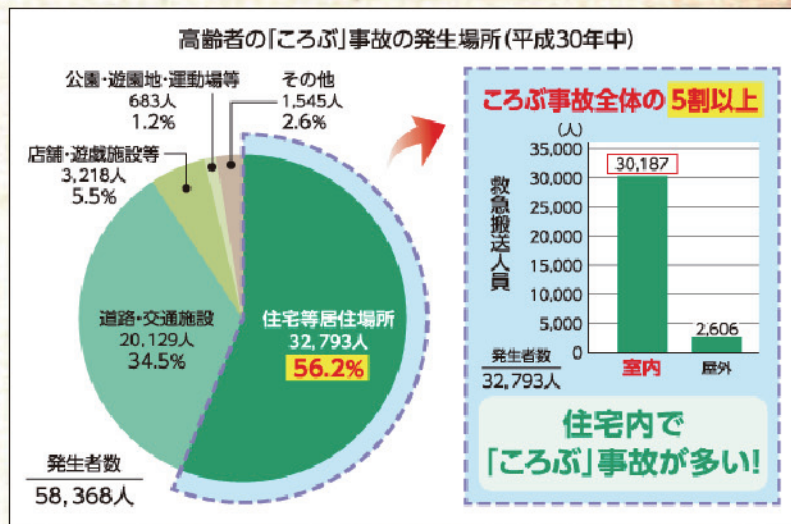


## 2. 自宅で安全に生活するために～少しの工夫で転倒予防！！～

高齢者の転倒は、屋外に比べ室内の方が多く起こっています。

転倒防止のポイントとして、

- 物につかまって立ち上がる
- 着替える時は無理して片足立ちせず腰かけて着替える
- 敷居につまづかないように踵から接地して歩く
- 階段には握りやすく滑りにくい手すりを設置する
- 定期的な運動により筋力をつける。などちょっとした工夫が大切です。



グラフ 東京消防庁(参考)

東京消防庁によると、高齢者の転倒の5割以上が自宅内で発生しています。

- よく見られる3cm程度の敷居の段差でも油断は禁物です。木材の特徴として時間の経過とともに日焼けして色が濃くなり、木目がわかりにくくなる傾向があります。(下の左側の写真)段差の大きさだけでなく、見分けにくさについても観察してみましょう。
- 段差解消による転倒予防効果は高いです。つま先が引っかからないようにミニスロープを取り付ける等の工夫で転倒事故を予防できる事もあります。介護保険で住宅改修等できる場合もありますのでご検討ください。(下の右側の写真)



コロナの影響により家の中で過ごす時間が増えていると思います。家の中でも転ばないように気を付けて運動して下さいね。

ミニスロープ

### お試しヨガ

足がむくむと感覚が鈍くなり転倒の危険が高まります。簡単ヨガで足のむくみを改善してみませんか?今回は、「足のむくみ」の解消に効果的な鷲(さぎ)のポーズをご紹介します!!

①



②



③



①足を伸ばして座ります。片足を曲げ背筋を伸ばします。

②伸ばしていた方の足を胸の前で曲げます。

③曲げた足の裏を両手でつまみます。膝を伸ばしながらゆっくり足をあげます。反対側も同様にします。



### 3. 失禁～失禁とは自分の意志によらず排尿してしまうことをいいます～

尿失禁には以下の5種類があります

**腹圧性** 咳やくしゃみ、大笑いなどおなかに力が入った時に出てしまうことです。

**切迫性** トイレに行きたいと思ったら、我慢できずに尿が出てしまうことです。

**混合型** 「腹圧性尿失禁」と「切迫性尿失禁」の両方の症状を持っています。

**溢流性** 前立腺肥大など尿道が何らかの理由で詰まったり狭くなったりすることで膀胱から尿が出せなくなると膀胱内で「残尿」がおり、腹圧などによって少しずつ尿が漏れ出てきます。



**機能性** 認知症が進んでトイレの位置が分からなくなったり、歩行が困難でトイレに間に合わないなど、排尿の機能は正常にも関わらず、身体精神的な理由で漏らしてしまいます。

失禁はリハビリ体操で防げます！

おむつは自分に合ったものを選びましょう！  
パッドを一部ご紹介

上げたところで  
3秒止めます！



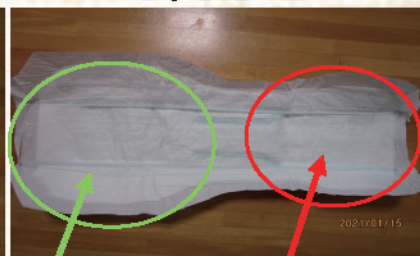
骨盤底筋を鍛えましょう！  
仰向けに寝て、お尻上げを行います。  
息を止めず、肛門に力を入れます。

※3-5回から始めて5分間目標です。

男性専用の筒形パッド、布団に敷くパッド、リハビリパンツに張り付けるパッドもあります。パッドによって吸収量も違い、ギャザーがないものもあります。もれてしまう方は大きさ、当てる向き、吸収量も見直してみてください。

長方形型

ひょうたん型



男性はこちらを前に当てると  
パッドから漏れにくい場合もあります。

女性は  
こちらが前。

こぼれ話 「尿取りパッドと生理用ナプキンの違い」

生理用ナプキンもほんの少しのモレ程度なら何とか吸収できます。しかし、生理用ナプキンは「どろっとした血液」を吸収するのに特化した吸収体なので、「さらさらとした排尿」を吸収して固めるのには向いていないのです。少量の尿を吸収したとしても、逆戻りをして皮膚に付く、座ると体圧で尿が吸収体から溢れ出し、衣類に染みることもあります。しかも、アンモニア臭を抑える機能が付いていないので、臭いまで周りにモレてしまいます。少量の尿失禁に対しては専用パッドの使用をおすすめします。



### 4. 編集後記

今回の内容も職員一同みなさまの生活に取り入れてほしいという思いから企画させていただきました。今後も継続して地域のみなさまが笑顔になるような内容を提案できればと思います。厳しい状況が続いていますが職員はマスクの下は笑顔です。

今号の言葉『鏡に笑いかけてください。毎朝すれば大きな変化に気がきます。』

～Yoko Ono氏より引用～

次回もどうぞよろしくお願い致します。

地域貢献委員会 委員長 熊谷博明



ホームページにギャラリーの案内等も掲載しております。是非ご覧ください。