

月寒あさがおの郷広報誌

# あさがおにゅーす

第74号 平成30年5月発行

## 新入職員研修受け入れ



毎年恒例となっております。ほくやく・竹山ホールディングスの新入社員研修の受け入れを4月12日・13日の2日にかけて行いました。施設の概要を学んだ後は、それぞれのユニットに入り、ご入居者とコミュニケーションをとって頂きました。ご入居者も若い方とのお話やレクを楽しまれておりました。



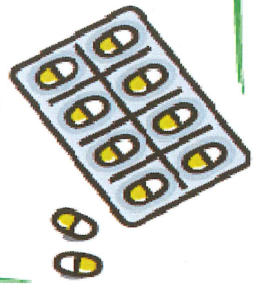




## デイサービス

# 坂本看護師の〇〇の薬

## ～貧血について～



### 貧血とは？

血液の働きで最も重要な仕事は、酸素を全身に運ぶことです。この働きをつかさどるのは、血液中の赤血球にあるヘモグロビンです。このヘモグロビンや赤血球の量が正常より少なくなった状態を貧血といいます。私たちの身体は、酸素と栄養素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が十分に行われてなくなると、あらゆる組織が酸素不足となり、さまざまな症状が出現します。

### 症状は？

主な症状として、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、顔面蒼白、耳鳴りなどが挙げられます。また、高齢者の場合には、日常生活動作がゆっくりであることも多く貧血の症状に気付かない可能性があります。物忘れや狭心症に伴うような胸の痛み、食欲不振などの症状がでることもあります。



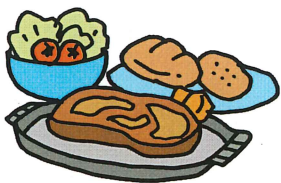
### 貧血の種類は？

鉄欠乏性貧血…鉄分不足や持続的な出血によるもの。腰痛や関節痛に対して処方される痛み止めの内服により、胃からの出血もあるので注意が必要です。

その他…感染症や悪性腫瘍、膠原病といった慢性炎症性疾患によるもの。血液の細胞を作る骨髄の疾患によるもの。加齢に伴う赤血球産生機能の低下などによるもの。

### 予防法は？

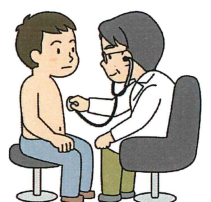
予防可能なものは、鉄分不足による貧血です。高齢になるとお腹が空きづらかったり、運動不足により必要とする食事量が減ることがあります。食事量が減ることで鉄不足や、胃液分泌低下により鉄の吸収が低くなりがちです。1日30分以上歩くように心がけたり、毎食、主食・主菜・副菜などを組み合わせ、栄養素をバランスよくとるようにしましょう。特に、タンパク質は血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。



良質なタンパク質を含む、魚介類・肉類・大豆製品・乳製品などを毎食とり入れるようにしましょう。鉄分は、動物性タンパク質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まります。鉄分の豊富な食べ物はレバー、豚・牛もも肉、かつお、まぐろ、あさり、鶏卵、納豆、生揚げ、ほうれん草、小松菜、ひじきなどが挙げられます。

### 最後に

現在、特に症状がなくても、1年に1回定期的に健康診断を受けることで早めに貧血に気付ける良い機会となると思います。



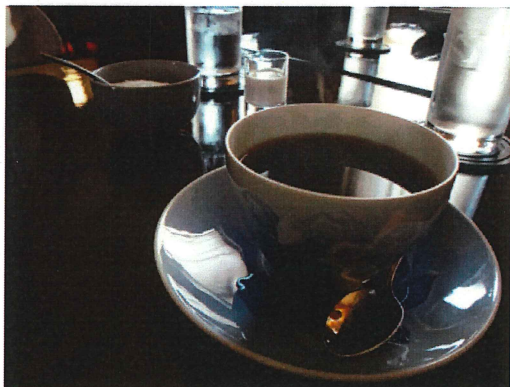


# デイサービスより



## 喫茶外出

—その2—



3月に引き続き、4月もカフェ・ノエルさんへお邪魔してきました。ほのかな明るさの中で静かな BGM が流れる店内は、コーヒーの美味しさをさらに際立たせ、皆さん楽しくゆったりとしたひと時を過ごすことができました。

## 今月の予定

- ・5月7日（月）～11日（金）：お花見外出レク
- ・5月30日（水）：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日からの参加はできませんのでご了承ください。





# あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約2年が経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。

## イトーヨーカドー 買い物



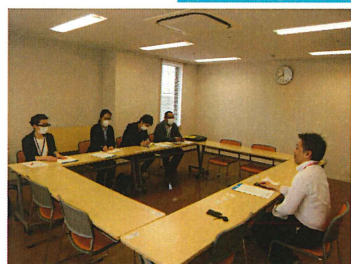
ふた月に1度来て頂いているイトーヨーカドーの販売が4月に来ました。皆様久しぶりの買い物を楽しまれておりました！

## 鯉のぼり作り

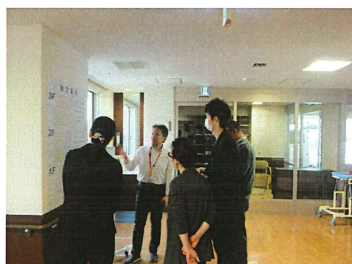


クラブ活動として、鯉のぼり作りを行いました。皆様上手に作られて、完成品もとてもきれいで素晴らしいかったです！

## 施設見学



白老町にある社会福祉法人天寿会 北海道リハビリテーションセンターの方々が見学に来られました。とても興味深そうに見学されておりました。



## 新入職員

4月より当施設で看護師として働いております吉田 律子さん(右)、ユニット輝で介護職員として働いております佐々木 楓さん(左)です！どうぞ皆様よろしくお願い致します！



## 編集後記

4月に暖かい日が続き、衣替えの時期ですね。ただ、温かくなったと思ったらまたすぐに寒さがもどたりするので、毎年衣替えのタイミングの難しさを感じております。昼は暖かい日が続いておりますが、夜になるとまだ寒いので、皆様も体調にはお気を付けください。

吉田 真吾