



コミ岩
看護課

教えて！看護師さん！



私のお母さん、何だか最近ご飯を食べるとムセるし、耳が遠くなってきているなあ…。これって歳のせい…？

加齢に伴い、体の各臓器を構成している細胞数の減少や細胞そのものの働きが低下することで生理的老化が進行します。生理的老化の進行によって臓器機能の低下や恒常性維持機能の低下、病気の併存などの身体的変化がみられます。どんな症状があるか、下の表でご説明します！



目：視力低下・乾きやすくなる
・老眼・白内障・視野狭窄

脳：物忘れや新しいことを覚えるにくくなる

耳：高い音が聞き取りにくい・遠くなる

呼吸器：肺活量の低下・動きに伴い息切れが生じる

消化器：消化吸収能力の低下・解毒作用の低下・便秘

循環器：動脈硬化・動悸

外観・皮膚：白髪が増加・脱毛・乾燥・感覚が鈍くなる・しわ・たるみ

泌尿器：膀胱が小さくなりトイレがちかくなる
尿道括約筋の力が低下して失禁する

筋肉：筋力低下
(腕よりも足の筋肉のほうが衰えやすい)

骨・関節：骨折しやすくなる・靱帯や腱が硬くなる・関節が動かしにくくなる

行事のお食事



鼻でくさんでおいしい！
生ちらしセット



お寿司



ビールがすすむ！
やきとり・焼き魚



かわいくて食べられない！
オニの彩りごはん



花より団子…
おだんごセット

岩内ふれ愛の郷では、ご利用者のみなさまにお食事を楽しんでいただけるよう様々な行事食を用意しています。手作りのクリスマスカードや年賀状と一緒に提供し、お食事以外でも楽しんでいただける工夫をしています！飲み込む力が弱くなってしまった方・固いものが食べにくくなった方にも楽しんでいただけるよう、オニの顔のおかゆや柔らかいお団子等を用意しています。

これからもご利用者の方々に楽しんでいただけるお食事を提供できるよう努めていきます！

～自分で今すぐできる～

コミ岩リハビリ課による

笑いリハ

～みなさんは最近笑っていますか？～



笑いがもたらす効果

- ・免疫力アップ
- ・交感神経と副交感神経がバランスよく働く
- ・腹筋や横隔膜が鍛えられ排便が楽になる
- ・運動の効果があがる



人間は笑うことによって脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌され、がん細胞や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞が活性化されます。つまり、免疫コントロール、自己治癒力が向上します。笑いでは腹式呼吸の効果も期待でき、自立神経を整えます。笑うと横隔膜を鍛えることができるので、肺の強化にも繋がります。

また、笑いすぎて涙がでたことがある方も多いのではないのでしょうか？涙は副交感神経の作用のみ出るといわれています。大笑いしたあと、ゆったりとリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげなのです。運動は嫌々行うより、笑いながら行うと効果も大幅にアップします。楽しみながら運動できると一石二鳥ですね。

笑いの効果は強制的な笑いでも同様の効果が得られます。話相手がいなくても大丈夫です。鏡に向かって「あ～はっはっ！」と笑ってみましょう。ただ、夜道で笑っているとおかしい人と思われるので注意してくださいね。

～笑いのネタ提供～

ある職員が、「大室課長！ケガしないようにしてくださいね」と気遣いの声掛けを行います。大室課長は「けがないから大丈夫！」と自信満々に答えたとさ…！