

6月号

# エスポ だより

翔仁会グループ  
経営（診療）理念

## 「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

### ☆お誕生日の様子

100歳のお誕生日を迎えられました！

### ☆行事の報告

生け花を作成しました！

### ☆リハビリ通信

目の機能と病気について！

医療法人社団 翔仁会 介護老人保健施設 エスポワール北広島

北広島市輪厚704番地16 Tel 011-376-3911 Fax 011-377-5621

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail [soumu@shojinkai.or.jp](mailto:soumu@shojinkai.or.jp)

# 100歳のお誕生日おめでとうございます！

5月に100歳のお誕生日を迎えた杉田光子さんのところに5月15日 上野北広島市町がお祝いに来ていただきました。今年になってから心待ちにしていたため、ご家族と一緒にこの日を迎えられる、とても感激しておりました。毎日スカートをはいて女性らしくいる姿は、こちらも襟を正さねばという気持ちになります！100歳のお誕生日おめでとうございます。



## 生け花ボランティア

今、生け花がアツイ！！

今までもボランティアとして生け花の先生に来て頂き、利用者様と一緒に作品を作成して頂いていました。そんな中、先生の御指導もあってか生け花に参加する利用者様が急増し盛り上がっています。参加されている利用者様からは楽しく、手の運動にもなるとの事で好評頂いております。又、部屋にも飾る事が出来る為大変喜ばれております。生け花に興味がある方はぜひ一度参加されてみてはいかがでしょうか？楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



# 入所フロアより

皆さんこんにちは。今回は今年初めての外出レクへ出かけました。場所は「くるるの杜」です。お昼ご飯はくるるの杜の農村レストランで頂きました。皆様メニューの多さに悩んでいる姿もありましたが、笑顔で食事を召し上がっていらっしゃいました。この日は太陽が出ていましたが、風が強く肌寒かったので、外での散歩は早めに切り上げ、最後に集合写真を撮り笑顔でエスポワールに戻りました。6月以降も外出レクに行く予定なので、皆様に楽しい時間を提供できるよう企画してまいります。これからも宜しくお願い致します。



# 通所フロアより

通所予防フロアの壁紙作成が始まり、今年もきれいに花を咲かせました！

今年は青空にそびえる富士山に、咲くように飛ぶ虹色の折り鶴を飾っています。まだ完成していませんがとてもきれいですよ。今年は壁紙を飛び出して、天井飾りも作成する予定です。楽しみにしていてくださいね！

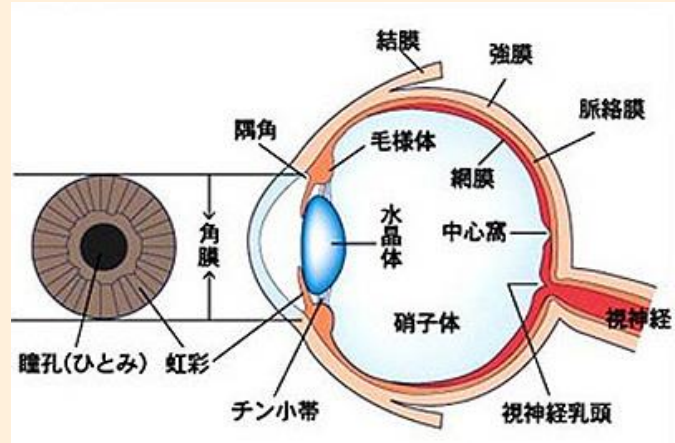


# リハビリ通信

## 視覚・目の機能

今月から数回にわたって、人の特殊感覚(「視覚(目で見る)」、「聴覚(耳で聞く)」、「味覚」、「嗅覚」、「平衡感覚」)についてご紹介します。

目は視覚情報をとらえ、脳に伝える器官です。目は明暗や色、対象物の形・位置・動きを識別する器官です。また、目はよくカメラに例えられます。



### 白内障

白内障とは、加齢に伴い水晶体が白く濁って視力が低下する病気です。水晶体とは、目の中でカメラのレンズのようなはたらきをする組織で、ピントを合わせる働きを持っています。通常は透明な組織ですが、白内障では白く濁るため、集めた光がうまく眼底に届かなくなり、以下のような症状が現れます。

～症状～

初期には症状はみられません。しかし、進行するにつれて、「目がかすむ」、「ぼやける」、「ものが二重に見える」、「光がまぶしく感じる」などの症状が現れます。晴れた日の屋外がとても眩しく感じたり、車の運転中に対向車のライトが眩しく感じたりします。また、遠くのものが見えにくく感じるために、近視が進んだように感じる場合もあります。

～原因～

老人性白内障は加齢によって水晶体に含まれるタンパク質が白く濁ったり、硬くなったりすることで起こります。なかには黄色や茶色っぽく濁ったりする場合もあります。発症には個人差はありますが、40歳代から始まり、80歳代ではほとんどの人に何らかの症状がみられるといわれています。しかし、進行には個人差があり、症状を自覚しない場合もあります。

～目の病気(症状別の例)～

### 目が痒い

アレルギー性結膜炎：季節的になるものは花粉が原因で、いつでも起こるのはハウスダストが原因であったり、動物を触ったりした時に起こります。

### 眼やにがでる

ウイルス性角結膜炎：結膜が充血し、目やにが出たり、涙が自然に出て、ゴロゴロした目の痛みが出てきます。

### 瞼が腫れている

麦粒腫(細菌の感染、いわゆる“めばちこ”)、霰粒腫(瞼の奥のできもの)

### ものが歪んで見える

中心性網脈絡膜症、加齢黄斑変性、網膜剥離

### 全体がかすんで見える

白内障、糖尿病網膜症、近視、遠視、角膜混濁

### 視野の一部が見にくくなる

慢性緑内障、網膜静脈閉塞症、大脳疾患

# 行事予定

## 6月

3日 (水)	13:30~14:30	書道教室	(入所者対象)	エスポ 2F フロア
5日 (金)	10:00~11:30	押花教室	(入所者対象)	エスポ 2Fフロア
9日 (火)	14:00~14:55	歌声サロン	(入所者対象)	エスポ 3F フロア
13日 (土)	13:00~14:00	生け花教室	(入所者対象)	エスポ 2F フロア
17日 (水)	13:30~14:30	書道教室	(入所者対象)	エスポ1F デイケアフロア
19日 (金)	14:40~15:35	舞踊・カラオケ・大正琴	(自由参加)	エスポ 2F フロア
27日 (土)	13:00~14:00	生け花教室	(入所者対象)	エスポ 2F フロア
30日 (火)	12:30~14:30	ヨーガドー移動販売		エスポ 1F エントランス

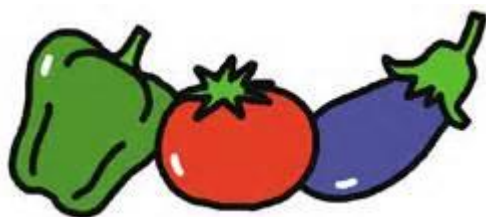
# 栄養科通信

## 食物繊維の働き

水溶性食物繊維を多く含んでいるもの  
→熟した果実、こんにゃく、昆布、寒天、大麦など  
不溶性食物繊維を多く含んでいるもの  
→野菜、豆類、きのこ類、おからなど



食物繊維は水に溶けない不溶性食物性と水に溶ける水溶性食物性に大きく分けられます。不溶性食物繊維は水を吸収し膨潤することで便をやわらかくし、量を増やします。水溶性食物繊維は腸内を酸性にし乳酸菌やビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えます。



- ①腸内環境を整える
- ②便秘を予防する
- ③血糖値の急な上昇を抑える
- ④コレステロールの吸収を抑制
- ⑤過食による肥満を防止

# 医療法人社団 翔仁会

## 6つの基本方針

### 心のコミュニケーション

私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。

### Health For All

私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します。

### プロフェッショナル

私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。

### トレーニング

私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。

### 安心・信頼

私たちは、EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

私たちは、施設の役割を認識し、家庭復帰を目指します。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療。

### チームワーク

私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑に行います。

私たちは、利用者様のケアプランを重視しチーム介護を行います。

## 医療法人社団 翔仁会 関連施設

### 輪厚三愛病院

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 377-3911

### 居宅支援相談センター「きぼう」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 376-3911

### 北広島市にし高齢者支援センター

〒061-1275 北広島市大曲南ヶ丘 1丁目 1-5……………TEL(011) 370-3922

### グループホーム「雪ぼうし」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-31……………TEL(011) 377-3914

### 介護付有料老人ホーム「悠々」

〒061-1264 北広島市輪厚 558-143……………TEL(011) 377-1101

## ホットファックスのご案内

**FAX 011-377-7790**

翔仁会 理事長への直通ファックス番号です。お気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい。

○ホームページ内にもお問い合わせフォームを設置しております。

HPアドレス <http://www.shojinkai.or.jp/contact/>