

## 「起立性低血圧」と「貧血」

めまいや立ちくらみで意識が薄れる。これは生命にも関わるリスクです。

この原因は主に起立性低血圧と貧血の二つです。

### 「起立性低血圧」

(原因) 血液を心臓に押し上げる力が弱く、脳に血液が十分回らなくなる。  
(症状) 失神・ふらつき・めまい・頻脈

### 「貧血」

(原因) 血液中の酸素を供給する赤血球やヘモグロビン量の減少で起こる酸素欠乏。  
(症状) 顔面蒼白・頭痛・息切れ

顔面蒼白、冷や汗、吐き気、生あくびなどは血圧低下による失神の前駆症状なので要注意。

車いす利用中は顔(表情)が見えにくいので、常に声掛けや表情の確認を行きましょう。

(応急処置) 安全確保(転倒・転落防止、臥床させる)、バイタル(血圧・呼吸・脈拍)のチェック

短時間に意識が回復することも多いですが、転倒などによるケガにも注意しましょう。

意識レベルが回復しない時 → ためらねずに 119 救急コールを

脳梗塞・虚血性心疾患・肺血栓塞栓症が疑われます。

### 貧血予防に！旬のあさり

あさは、血液の成分の一つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。口を硬く閉じている新鮮な物を選ぶようにして、傷みやすいのでその日のうちに食べましょう。調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を引き出すために、砂抜きを行った後、濡らして絞ったタオルをかけて乾燥を予防し、20度前後の室温で約3時間置いておくのがポイント。みそ汁、酒蒸し、チャウダー、炊き込みご飯などが最適です。

答えはこちら

### 3月9日は「ありがとうを届ける日」

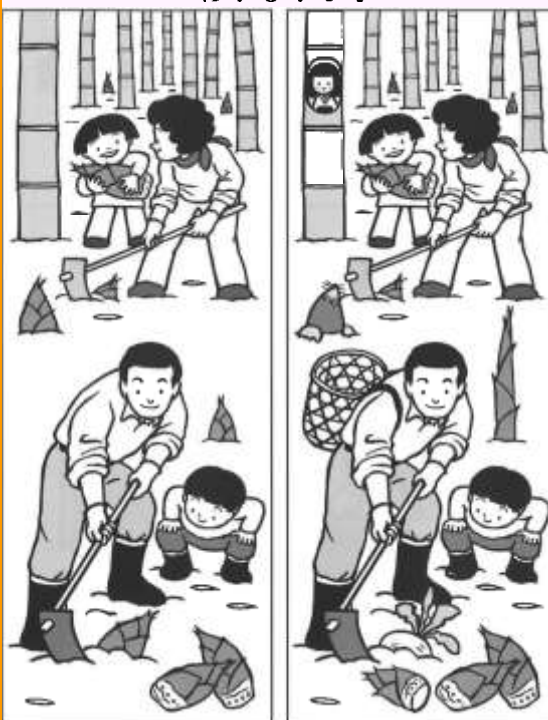
自分の暮らしの中に幸せを見つけ、それに感謝して「ありがとう」を声に出して相手に届けようという日です。

幸せの輪を世界に広げる活動をする

NPO 法人 HAPPY&THANKS が制定しました。

### まちがいさがし

春の里山でたけのこ堀り。  
大きいのが掘れたかな？  
左右の絵で違うところが7つあります。  
わかるかな？



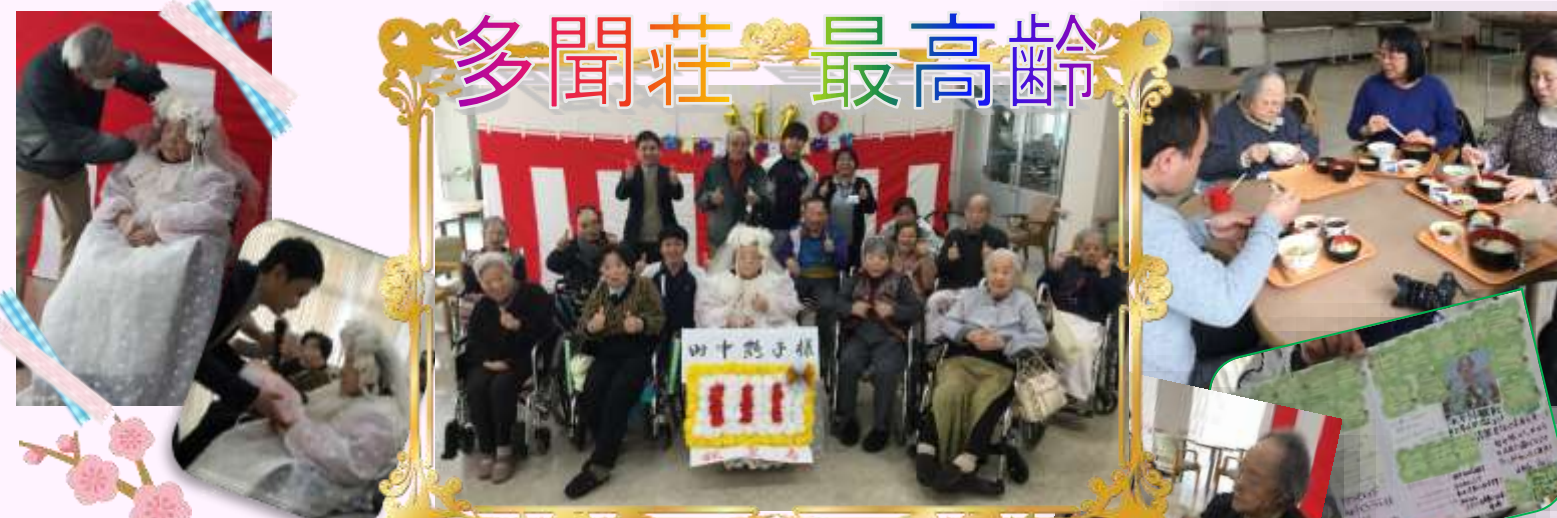
月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。

2019年3月号

社会福祉法人 天摂会



# 月刊 たーくん



2月17日 特別養護多聞荘にて、ご家族様・利用者様・職員と食堂に集まって頂きお誕生日会を開催致しました。なんと、数えの111歳を迎えられました！とてもお元気です。明治42年生まれ。同級生には太宰治・原ひさ子・松本清張等偉人の名前があげられます。多聞荘からお祝いの記念品・職員からは寄せ書き等を贈呈し、お昼ご飯はご家族様と一緒に食事を楽しみました。これからも体調に気をつけて、楽しく過ごして下さい。お誕生日おめでとうございました。

### 多聞荘デイサービスセンター



多聞荘デイサービスセンターでは100歳を迎えられた古城三智子様のお祝いを2月に開催しました。100歳の記念に手形を取り、ドレスアップして職員や利用者さん皆で「100歳万歳！」と記念撮影を行いました。「100歳すごいなあ。私も頑張って長生きしたいなあ。」と一緒に祝いに参加された利用者さんも100歳を目指して元気を頂きました。古城様の長生きの秘訣は、よく噛んで食べることだそうです。これからもお体に気をつけて長生きしてください。



### 社会福祉法人 天摂会

- http://www.tensetsukai.or.jp/
- |  |                    |
|--|--------------------|
| ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012         |                    |
| □ 特別養護老人ホーム多聞荘   | □ 多聞荘ショートステイセンター   |
| □ 多聞荘デイサービスセンター  | □ 多聞荘指定居宅介護支援事業所   |
| □ ケアハウスたもん荘  |                    |
| ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512             |                    |
| □ 山陽多聞荘デイサービスセンター  |                    |
| ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203                |                    |
| □ サービス付き高齢者向け住宅  | □ 小規模多機能型居宅介護      |
| □ ハートフル多聞キッズルーム  | □ ハートフル多聞スマイルキッズ   |
| □ 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5515               |                    |
| □ ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058 |                    |
| ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234                |                    |
| □ 特別養護老人ホーム備前多聞荘   | □ 備前多聞荘ショートステイセンター |
| □ 盲養護老人ホーム備前多聞荘  | □ 備前多聞荘訪問介護        |

### 特別養護老人ホーム 多聞荘



節分弁当を皆さんでおいしく頂いた後は、手作りの玉を鬼にみたてたペットボトルに投げつけ、鬼退治を行いました。玉を「鬼は外、福は内」と元気な掛け声と共に楽しそうに投げられ、声を出しながら豆を投げたことで、利用者様にとっては、ストレス発散になり、鬼退治も無事に終わりました。今年一年の利用者様のご健康を祈念しつつ、暦の上での春を迎えました。

### 節分 各施設にて豆まきが行われました!



### 山陽多聞荘デｲザｰビﾝｽﾞﾝﾀｰ



「鬼は外、福は内」と豆まきをしました。鬼の口をめがけ豆を投げるゲームをし、残った豆は皆さんで頂きました。赤磐ボランティアの笛「ぴ～ひやら会」の方が来られ、北国の春など数曲披露してくださり皆さんで楽しく歌いました。



### ハートフル多聞



こんにちは、ハートフル多聞です。2月3日の日曜日には通い利用者様と豆まきに見立てた玉入れを楽しみました。



# 福は内! 鬼は外!

### ケアハウスたもん荘

恵方巻と節分豆を昼食で頂きました^^ 普段、少食の方もやはりお寿司は大好きということで完食しておられる方が多かったです!

「今年是一言も話さずに東北東を向いて恵方巻を食べましょう」とお声かけしましたが、東北東を向いているものの、一言も話さずにということは難しかったようで、「美味しいわー、お稲荷さんまであるわー、今日のご馳走ね」と皆さん喜んでおられました。今年もケアハウスの皆さんで楽しく、健康に過ごせることを祈るばかりです。



H31年3月1日よりショートステイの定員が5名に増員になりました。

### 盲養護老人ホーム 備前多聞荘



### 特別養護老人ホーム 備前多聞荘

みなさん鬼に向かって「鬼は～外!」「福は～内!」と元気いっぱい豆を投げられていました。鬼を退治した後は、笑顔で「今年も鬼を退治したー」「鬼をやっつけたー!」と豆まきを楽しまれました。



豆まきをしました(^^) 職員が鬼になり「鬼は外、福は内」と言われ、四方八方から笑い声と豆が飛んできました(^◇^\*) 皆さん楽しそうにたくさんの豆を投げられていました♪

