



# 花 檀 だより



令和 5年 7月 第272号

こんにちは。7月になりましたね。夏の季節が本格化し、気温もあがってきます。夏は旅行やお祭り、プール等の楽しいイベントが盛りだくさんです。いろいろと予定を考えているとわくわくしますね。コロナ感染症が5類に引き下げられて、最初の夏。5月のゴールデンウィークもそうでしたが、8月、特にお盆休みは帰省や旅行等で各地の賑わいが予想されます。ただ、コロナが無くなったわけではなく、再び流行の兆しもあり、沖縄の方が特に大変だとききます。自身の身体の為にもマスク等の感染対策は継続して外出した方がいいかもしれません。少し気を引き締めつつ、久しぶりの夏を満喫しましょう。

## イベント紹介

【1階 デイケア】 6/25(日)の日曜デイでは“うちわ作り”を行いました。丁寧にひまわりのちぎり絵、金魚の飾りなどを貼り付けておられる途中、「細かくて手が震えるわあ。」「ここに張り付けるのが難しい。」等、お話されながら作業を楽しんでおられました。出来上がったうちわはこれから気温が上がってきた際に使用し、涼んで頂ければと思います。



日曜デイの昼食は“洋食ランチ”でした。「洋食は家で中々食べないからうれしい。おいしいわ。」と感想をおっしゃる方もおられました。かなりボリュームがありましたが、ほとんど完食して頂くことができました。その後のおやつ“梅雨あじさい馒头”も「甘いものは別腹。」と完食されていたので昼食、おやつ共に美味しく召し上がって頂けたようです。



## 【2階・3階フロア】

6/27(土)にお誕生日会を行いました。恒例のお祝いのケーキを召し上がって頂くと「甘くて美味しいわ。」と満足されている様子でした。季節のイメージでデザインしたメッセージカードも「可愛いカード、もらえてうれしいわ。」と好評でした。その後の頭の体操として行った“言葉の連想ゲーム”には、積極的に参加される方が多く、必死で考えて「う〜ん。」と考えこまれる方もおられました。皆様の熱心な様子から、1日を楽しく過ごして頂けたようです。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檀

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床(ショートステイを含む) 通所リハビリテーション50



# 高齢者の糖尿病



高齢になってくると、様々な病気にかかることが多くなってきます。その中でも特に注意が必要なのは「糖尿病」です。今回はこの糖尿病の原因や合併症についてまとめてみましたので、今後の生活の注意する点として活用していただければと思います。

## 高齢者の糖尿病原因

### <加齢に伴う身体機能の低下>

・特に65歳以上の高齢者となると、20代に比べて様々な身体機能が低下しているため、若い方に比べ様々な合併症などが起こるリスクは増加します。一方で、リスクに気づく機能も同時に低下しているため、自分では全く自覚症状がなかったのに、病院の定期検診によってはじめて合併症の存在に気づくということもあります。

### <生活習慣改善の難しさ>

・糖尿病の治療の基本は、「食事療法」「運動療法」そして「薬物療法」です。特に食事と運動は生活習慣の改善が必要となりますが、高齢者の方にとって、それまでの生活習慣を変えるというのは若い方に比べて精神的にも難しいとされています。そのため、指導を受けてもなかなか改善できず、症状がどんどん進行してしまうリスクが高くなってしまいます。

### <糖尿病の三大合併症>

糖尿病性神経障害

糖尿病性網膜症



糖尿病性腎症

### <認知症>

認知症の一つであるアルツハイマー型認知症は、糖尿病だと有意に発症率が増加することが調査の結果明らかです。また、糖尿で血糖値が高い状態が続くと、脳の血管が詰まりやすく、もろくなって十分な血液が行き届かなくなってしまいます。そのため、脳血管性認知症の発症率も高くなっています。以上の事から高齢者糖尿病の方で、「血糖値のコントロールをする」ということは、そのまま「認知症予防」にも効果的であるといえます。



参考資料：健康長寿ネット

## 面会についてのお知らせ

※対面での面会を継続しています。

以前まで行っていたオンライン面会は終了しました。  
詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

### 暦・行事予定

7月17日	海の日	7月17日	散髪日
7月22日	お誕生日会(入所者様)	7月30日	土用の丑の日
8月8日	立秋		

