

# デイサービスセンター

羽ばたく年に 願いを込めて…



為せば 成る

2017 酉年



【利用時間】 要支援 10:00~15:30 要介護 9:30~16:45  
【利用日】 月~土曜日

ご利用ご希望の方はケアマネージャーもしくは香東園支援センターまで、見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。

## 医務室だより

今年も新たに認定特定行為業務従事者の資格を取得した職員の紹介です。今回は、医療行為を行う対象者がいなくなり、一部の医療行為ができませんでしたが、忙しい業務の中、指導者や周りのスタッフの協力もあり、見事合格しました。今後も看護師と介護士が協働し、よりよい看護介護を目指し業務に取り組んでいきたいと思っております。



資格修得のための研修は、短期間でたくさんの勉強をして、筆記試験や実技試験などに合格しなければ取得できません。忙しい業務の中、お疲れさまでした。

### お酒と上手なお付き合いについて

忘年会・新年会シーズンという事で、今回はアルコールにまつわるお話です。

#### 【身体にとってアルコールは毒素！】

お酒(エチルアルコール)は体内に入るとアセトアルデヒドに変換され、肝臓で代謝・分解されます。そして、最終的に水と二酸化炭素となって体外へ排出されます。また、エチルアルコールはパンフレシリン(抗利尿ホルモン)を抑制するため、体内にアルコールが入ると、積極的に水分を排出しようとする。飲み会の席でトイレが近くなるのはこのためです。一方で、アセトアルデヒドは、ノルアドレナリンの働きを阻害するため、血管が拡張し、血圧が下がります。お酒を飲むと緊張感が緩和し、気が緩みがちになるのはこのためです。

#### 【血管への負担】

寒いこの時期に、暖かい店内から出ると体は熱を逃がさないために一気に血管を収縮させてしまいます。また、喫煙も急激に血管を収縮させます。体内から水分が失われている状態で、寒さと喫煙などの血管が収縮してしまう要素が重なると、脳卒中をはじめ、血管系の重要な疾患が生じる危険性が高まります。命にかかわる重大な問題ですから、できる限りの予防はしっかりとっておきたいものです。

#### 【健康的なお酒の飲み方】

健康的にお酒を楽しむために、上記のリスクを軽減させる対策として。

- アルコールと水を平行して飲むこと
- 濃度の高いアルコールは、水割りにして飲むことをお勧めします。
- コートやマフラーなどの防寒具は店内で！
- どうしても喫煙するならば店内で済ませる。

上記の二つを守るだけでも脳梗塞や脳血栓を患う確率を低下させることが出来ますので、健康的においしいお酒を嗜んでください。



# 盲養護老人ホーム



新年明けましておめでとうございます。餅を丸めたり、ついたりされ正月準備を行ないました。まだまだ、寒い日が続きますが体調に気をつけて元気に過ごしてください。本年もよろしくお願いいたします。



## 瓢箪作り

秋に収穫した瓢箪を乾かして、やすりで磨き色付け作業を行ないました。皆さん、集中して作業をされ出来上がった物を居室の入り口や玄関に飾りました。



## 俳句クラブ

- ◆ 参道に木の葉踏みつつ宮参り
  - ◆ 立冬や家庭菜園土おこし
  - ◆ 干し大根葉っぱを落とされ樽の中
  - ◆ 山鳥の鳴き去りし後木の葉雨
- 中塚誠夫 馬湖隆子 中村文子 才賀千代子

## 小さなボランティア



協力ありがとうございます。

# 特別養護老人ホーム



新年明けましておめでとうございます。今年も笑顔いっぱい的一年になりますように…



年末は正月準備で大忙しでした。

### 干し柿作り



### 餅つき



### 正月飾り



### たご干し作り



## 新人職員紹介



10月から香東園で働いております。一生懸命頑張ります。 鈴江 亮太



7月から異動になりました。これからもよろしくお願ひします。 松本 舞

※本号への氏名、写真などの個人情報掲載については、ご本人または保証人の了解を得ています。