

高齢者に多い慢性下肢浮腫

慢性下肢浮腫とは、病気によるものではなく、高齢者特有の生活習慣（長時間同じ姿勢をとり続けるなど）によって生じる足のむくみです。

慢性下肢浮腫を引き起こす生活習慣とは

●長時間座り続けている

椅子や車椅子に座って、足を動かさずにじっとしている状態が続くと、下肢の血流が滞ります。すると余分な血液が下肢にたまり、血液中の余分な水分が血管外へ漏れ出することで、むくみが現れます。

●長時間立ち続けている

高齢者は一つひとつの作業に時間を要してしまうことが多く、無意識のうちに立ちっぱなしでいる時間が増えてしまい、下肢のむくみを引き起します。

●歩行が十分にできていない

筋力が低下していたり、膝や足首の関節が悪かったり、小刻み歩行やすり足歩行になっていたりすると、ふくらはぎの筋肉をしっかりと動かすことができません。たとえ歩いていたとしても、筋肉で下肢の血液を押し流すことができておらず、むくみを引き起す要因となります。

慢性下肢浮腫の予防法

①日中にむくみ予防の着圧ソックスをはく

足のむくみは、夜寝ている時よりも、日中起きている時に悪化していきます。そのため日中にむくみ予防の着圧ソックスをはいて下さい。

着圧ソックスは、ドラッグストアなどで購入できる市販のもので構いません。自力での着用が難しい場合がありますので、周囲の方々が手伝って

はかせてあげるようにして下さい。



②椅子に座るときには、足とお尻と同じ高さにする。

椅子に座っているときには、足を下ろしたままでなく、お尻と同じくらいの高さに足を上げる工夫をすることが大切です。

椅子に座るたびにわざわざ足を上げる動作が面倒になったり、腰が痛くなったりして、足を上げることが困難な場合は、リクライニングチェアにするなどして自然に足を上げができるような生活環境を整えることが理想です。



むくみが重症化する前に、日々の対策を



慢性下肢浮腫の問題点は、むくみが進行して足がパンパンに腫れ上がったり、強い痛みが生じたりするまで、周囲が気づきにくいくことにあります。むくみが重症化すると、足が重くなったり、痛くなったりして自力で歩くことが困難になり、皮膚潰瘍になったりすることもあります。ですから、身近な高齢者が「座りっぱなしにならないか」「家事を頑張りすぎてはいないか」と日頃から気にかけるようにして、慢性下肢浮腫を未然に防ぐようにしましょう。

2020 春



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「未来への旅立ち 希望ある人生」

出会いと別れの季節といわれる春、暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。年度替わりは一つの節目で、進学や転職、夢をかなえるために、新天地で新しいことにチャレンジする人、今まで慣れ親しんだ環境から新たな環境で生活をはじめる人など、人生においての転換期にもなります。人生は何らかの目標を持つことで生き甲斐が生まれ、未来に対して何の希望もなければ、その人の人生はつまらない人生になってしまうかも知れません。やり直したい過去は誰にでも存在し、過去は決して変えられないですが、自分の人生において出逢えた人は、きっと未来への旅たちの財産になります。人生に迷っている人は、人間関係を自分の周りだけに制限せず、いろんな分野に精通している知人を沢山もつことで自分の世界を広げ、周りに流れれない強い心と自由な発想をもって、自分らしく楽しい人生を歩んで欲しいと思います。九十九園も今年で40周年を迎え、地域に根ざした希望ある人生が送れる施設として、頑張って参りたいと存じます。

施設長 大本 顯

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

ケアハウスから

生活相談員 中西 潤

九十九園だよりをお読みの皆様、いかがお過ごしでしょうか?流行しているコロナウイルスやインフルエンザに気を付けながら生活されている方が多いと思いますが、なるべく外出など避け、人込みの中や、密室になりそうな場所へ行くのは控えたほうがいいですね。ケアハウスでは現在のところ、ウイルスによる感染症の方はおられませんが、外出される方にはマスクを着用し、帰園後にも必ず手指消毒などをして頂くようにしています。

さて、ケアハウスでは1月に新春お茶会が行われ、実際に茶道をされているボランティアの方々に来園して頂き、抹茶や和菓子がご入居者に振舞われました。2月には節分の雰囲気など感じて頂けるようにしています。今年は暖冬で桜が咲くのが早いと言われていますが、九十九園の裏には満開に桜が咲きますので皆様にも見て頂きたいものです。

ケアハウスって何?と知らない方もおられるかと思いますが、もし気になる方がおられましたら、下記の担当者までお気軽にお問い合わせください。よろしくお願いします。

お茶会



桜



1月 すきやき



食事イベント (月に1回、入居者様のリクエストをふまえて提供しています。)

2月 たこ焼き



3月 握り寿司



今後の予定

4月/お花見昼食会

6月/音楽祭

8月/納涼祭・花火大会

ケアハウス
入居希望者様

ケアハウスの事をよく知るために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

[京田辺市大住池平99番地1/電話番号 0774-63-0804/担当 中西]

節分

鬼に向かって豆を

投げました。

中には鬼に扮する

利用者様も…。

ノリノリでポーズを決めていました。



ひなまつり

着物を着ておひなさまと
記念撮影



デイサービスセンターから

介護職員 樋口 理恵・野木 明子

暖かい風が心地よい穏やかな季節となりました。このほかばかり陽気にうたた寝さえ誘われる今日この頃ですが、皆様活気ある毎日を過ごされています。では、デイサービスの一日の流れをご紹介させていただきます。



特養から

介護職員 木村 翔馬 福島 綾

新年も明け、寒暖差が大きな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年度も皆様の温かい心で入居様、私達共々包んでいただけたら幸いです。さて今年に入ってからのお元気な皆様を拝見していきましょう!!



在宅介護支援・居宅介護支援から

介護支援専門員 高原 英明

今回からは、ケアマネジャーについて、お話させて頂きたいと思います



まず、ケアマネジャーとは何か?

ケアマネジャーは正式には「介護支援専門員」といいます。介護を必要とする人、あるいはその家族と相談しながら、利用者が適切な介護を受けられるように調整・管理をする専門職です。

「介護や支援の必要な人やその家族」と「介護サービスを提供する施設や事業所」との間の仲立ちをする役割を果たすことになります。

次回からは、もう少し具体的な役割について話していきたいと思います。
※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。



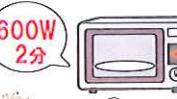
ヘルパーステーションから

訪問介護員 亀山 悅子

今回は“菜の花”を使った簡単レシピをご紹介します。

菜の花のオムレツ

菜の花80gを茹でて水けを絞り、粗みじん切りにします。
フライパンにオリーブオイルで菜の花に塩・こしょうを加えて炒め、溶いた卵を1個入れます。大きく混ぜながらオムレツの形にします。
ケチャップをかけて召し上がってください。



菜の花の白和え

1/2丁の豆腐は600Wの電子レンジで2分加熱し、出た水を捨てキッヂンペーパーで水けをふき取ります。菜の花80gは、柔らかく茹でて水けを絞り、3cm程に切ります。
ボウルにすりごま・しょうゆ・砂糖を各小さじ1つ入れ豆腐をつぶしながら混ぜ合わせ、菜の花を和えて出来上がりです。

