

お花見

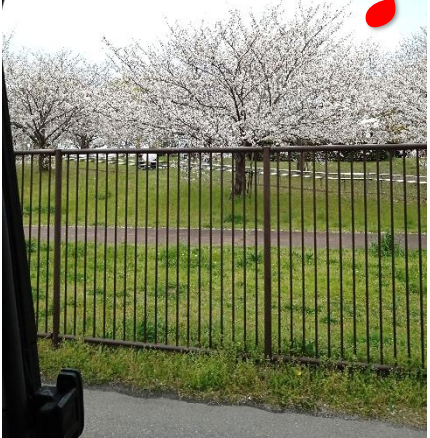
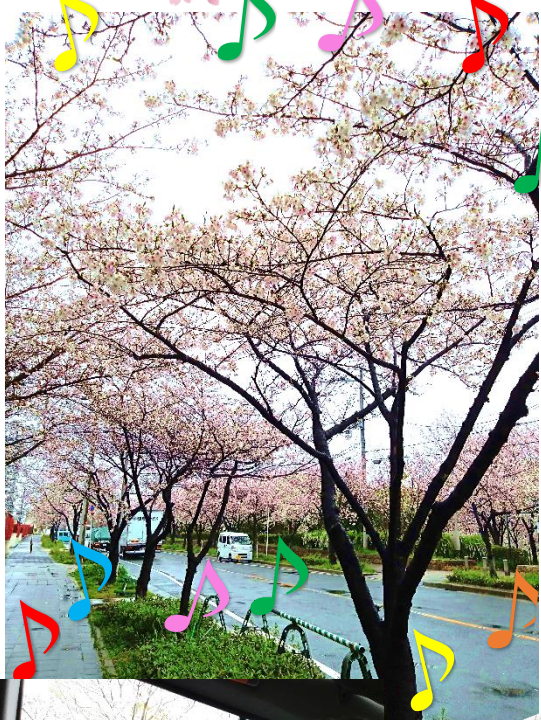


社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター 淳風おおさか

令和 8 年 5 月号
担当：坪内



春うららポカポカ陽気に誘われて

お花見にでかけました

春と言えば桜！と言うことで 3/30 ～ 4/4 大川・毛馬・本

庄公園をめぐるバスツアーを開催いたしました。

出発前より、「えっ桜見れるの？今年足も痛いしムリやと思っていたから嬉しいわ♪いつなの？」と期待される皆様！

心配されたお天気もほとんど晴天に恵まれました。

雨模様の日も「風情あり！」と喜ばれておりました。

特に《大川》の桜並木素晴らしく、その美しさに歓声沸き起こっておりました。

桜を見て、それにまつわるエピソードも次々と飛び出しました。

「70年前、町内で寄付を募って浦江公園の桜を植樹したの。今では老木になり花数も少なく色も薄くなったけれど、まだまだ綺麗よ。」と、貴重なお話を聞かせてくださいました。

皆様、それぞれの思い出を話され車中が賑わっておりました。

桜の別名・異名はその美しさから【夢見草】と言うそうです。皆様も良い夢を見て毎日楽しくお過ごしください。

来年も皆様と、一緒にできることを楽しみにしております。

行事担当 中山 史子

今月のレクリエーション

毎日違ったレクリエーションを楽しんで頂いております♪



紙コップタワー



タワー崩し



ピンポン球コロコロゲーム



プールスティック運び



書道



皆様の集大成 素敵な壁画



エルダーシステム



「今月の歌体操」
今月の歌体操は音
健歌体操でした♪
毎日違う歌体操を
楽しんでいただき
ました

看護師からのアドバイス



〈ゴースト血管とは〉
私たちの全身のあらゆる組織や細胞の周囲には毛細血管が網目状のネットワークを形成しています。毛細血管は、動脈と静脈をつなぐ極めて細い血管です。毛細血管には、動脈から運び込まれた血液中の酸素や栄養を全身の細胞に送り、さらに全身の組織から排出された二酸化炭素や老廃物を回収して静脈へ送る機能があります。毛細血管の壁細胞が死滅し、細胞の数が少なくなる。また、血管内皮細胞同士の間も開いて血液が漏れやすい状態になる。このように毛細血管のダメージが加速すると、毛細血管の先が細くなっていきます。こうして血管はあるのに血液がきちんと流れていない状態になった毛細血管を「ゴースト血管」といいます。

〈ゴースト血管のリスク〉

- ・血流が悪く、体の末梢で血液が停滞すると、その分心臓が強めに血液を送り出すため血圧が上昇し、高血圧の原因になることがあります。
- ・アルツハイマー型認知症の発症には、脳内で作られるタンパク質のアミロイドβの蓄積が関与していますが、脳の毛細血管がゴースト化すると、不要なアミロイドβの回収や排出が滞り、脳内にアミロイドβが過剰に蓄積することになります。

〈ゴースト血管の予防〉

今現在、血流が悪い状態にあっても、血流を良くする生活習慣によって毛細血管のゴースト化を防ぐ、あるいはゴースト化した血管を改善することは可能です。

- ・運動の習慣化は重要です。ウォーキングや、かかとの上げ下げなどの簡単な運動で構いません。ウォーキングのような継続的に弱い負荷をかける運動は、毛細血管が多く集まる遅筋を刺激し、末梢の血液循環を改善します。また、かかとの上げ下げはふくらはぎの筋肉を刺激し、静脈を圧迫することで、ポンプ機能を改善し、下から上への血流を促進できます。
- ・食事は一般的にいわれるようにバランスの良い食事が基本です。更に、血管を若返らせる酵素を活性化させる効果があるものに、シナモンやルイボステイがあります。

空き状況

	月		火		水		木		金		土	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
個浴 or 入浴なし	○	○	△	△	○	○	○	○	△	△	○	○
リフト浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	○	△
寝台浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

働しく

毎月、働しくを開催いたします。作成していただいた作品は1階事務所前で販売。次回の材料費に充てさせていただきます。

今月はコースター作り

