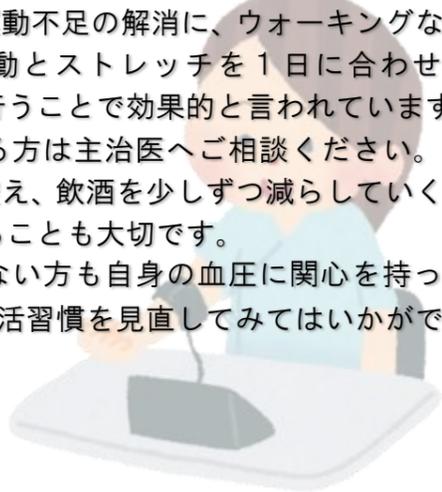


🍷 5月17日は世界高血圧デー

世界高血圧デーは、国際高血圧学会により高血圧とその管理の啓発目的で定められました。日本人の約3人に1人は、高血圧と言われる中「最近ちょっと血圧あがってきたな」と気にしながらも放置されている方が多いようです。血圧とは、血液が流れる血管の内側にかかる圧力のことであり、高血圧とは慢性的に血圧が140/90mmHg以上の状態であることをいいます。高血圧は血管の壁に常に強い圧力が加かった状態で、血管は引き伸ばされ薄くなり、元に戻そうと動脈の壁が厚く硬くなり「動脈硬化」となっていきます。その結果、心臓では狭心症や心筋梗塞、脳では脳出血や脳梗塞、腎臓では腎不全等、命にかかわる合併症を招きやすくなります。高血圧の予防・改善には、生活習

慣の見直しが大切になります。まずは、食生活を見直し、だしをきかせた味付けで調味料の使用を控え塩分を減らし、暴飲暴食を控えて下さい。続いて運動不足の解消に、ウォーキングなどの有酸素運動とストレッチを1日に合わせて30分程度行うことで効果的と言われています。心疾患のある方は主治医へご相談ください。また、喫煙を控え、飲酒を少しずつ減らしていくことを意識することも大切です。

高血圧でない方も自身の血圧に関心を持っていただき、生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか？🍷



🍷 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴です。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させて頂きます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

🍷 スタッフ募集 土筆の花言葉 「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

May 2022



No.64 土筆広報誌 Spring news

▼碁石をならべて♪（グループホーム土筆の郷）



土筆 News



お誕生日
おめでとう
ございます！

畑や道路の雪が溶け、春の日差しを感じられる日が続いています。風はほんの少し冷たいですが、日差しと相まって心地よい天気の日が増えました。土筆では、白鳥見学や花のたねまきなど春らしい行事を行いました。利用者様の笑顔と共に一部をご紹介します。

手作りの贈り物



毎年、二の坂保育所との交流会のお礼に手作りの贈り物を利用者様が作成しています。今年は、感染症予防の観点から交流会は行えませんが、卒園の記念に手作りポケットティッシュケースと在園児には、手作りの絵本を贈りました。青と赤のギンガムチェックの生地でワッペンをポイントに22個のティッシュケースが出来上がりました。手づくり絵本は「あおくんときいろちゃん」のおはなしをちぎり絵で作成しました。利用者様が協力して2週間くらいかけて作った絵本を喜んでくださると嬉しいです。卒園おめでとうございます！

カレンダー制作



4月



毎月恒例のレクリエーションとしてカレンダー制作をしました。4月は、どんなカレンダーになるのか？利用者様も楽しみにしてくださっています。グループホームでは、お花紙をひねって作った桜が咲き誇る色鮮やかなカレンダーが出来上がりました。桜の花をどこに配置したら良いか皆様真剣に取り組まれていらっしゃいました。小規模多機能では、つくしとたんぽぽをモチーフにした春の訪れを感じる素敵なカレンダーが仕上がりました。ニョキニョキと伸びるつくしが楽しそうになっています。

白鳥見学

(グループホーム)



4月、雪解けの道端から、春を告げる、ふきのとうが顔をのぞかせるころ、空には本州で越冬し北へ向かう白鳥が鳴き声を響かせながら、飛んでいます。グループホームでは、今年もシベリアへ向かう途中、羽休めをしている白鳥を見学市内のたんぼへ出かけて来ました。たんぼにくちばしを入れ一生懸命にエサを探す白鳥は、体が泥で染まっており「白鳥なのに真っ黒だね〜」「どんなごちそうがあるんだろうね？」と皆様笑顔で、見学されていらっしゃいました。長い冬が終わり、これから徐々に暖かくなると思うと気持ちもうれしくなります。



花のたねまき

(シニアシェアハウス)



4月12日シニアシェアハウスの方々と花の種まきを行いました。148個のポットにボナンザスプレーマリーゴールド、アフリカンマリーゴールド、ペチュニア、矢車草、パンジー、アスターと6種類の花を苗立てしました。種の手のひらに乗せて、3粒ずつ点まきをしました。「あれ？何粒入ったかな？」と中には、種が小さすぎて「こんなに小さいの？本当に花が咲くのかしら？」と驚きながらも「芽が出て来るのが楽しみだね〜」「何色の花が咲くのかしら？」と成長を心待ちにされています。



視力が回復する方法

最近、物が見えづらくなったと感じることがありませんか？現代の社会は目を酷使すると言われていて。そこで今回は、自宅で簡単に視力を回復する方法をご紹介します。

温感回復方法

蒸したタオル



タオルを用意し、水に濡らして軽く絞り、電子レンジで1分ほど加熱します。手に持って少し熱いと感じるぐらいになったら、まぶたの上に5分程度のせておきます。お好みでアロマオイルを加えるとリラックス効果も高まります。

パーミング



手をこすり合わせて温め、手のひらのくぼんだ部分で目を覆います。手のひらがまぶたに触れなくてもかまいません。手で覆った空間が温まることで目の血行が良くなります。光が入らないように目を覆うと、より目が休まります。

まばたき回復法

目を開けたり閉じたりする時に使う「眼輪筋」を強いまばたきによって刺激し、目の周りや眼球内の血液の流れを良くします。目だけでなく、顔全体をギュッとするイメージで強くまばたきする。1、2、3、4、5とカウントするのに合わせてギュッギュッと力を入れる。5の時にギュッと力を入れたまま、目を閉じた状態を5秒ほど保つ。これを連続して3セット行ってみましょう。

目のスクワット

- ① 右手の親指を立てて、顔から30~40cmのところにおきます。
- ② 親指の爪に目のピントを合わせる。
- ③ 遠くにある観葉植物やカレンダーもしくは窓の外に見える木などに目のピントを合わせる。
- ④ ②と③を1日5分程度繰り返します。