

## 🍌 高血圧を放置していませんか？

高血圧は、日本でもっとも多い病気のひとつです。ほとんど自覚症状がないため放置されてしまうことが多く、50歳以上の男性、60歳以上の女性では50%以上が高血圧を抱えています。その一方で治療を受けている方は、その半分程度で血圧がコントロール出来ている人は、さらにその半分（全体の1/4程度）だと言われています。高血圧の状態が続くと次のような病気になる可能性が高まります。脳卒中（脳の血管が詰まり脳梗塞や脳の血管が破れ脳出血が起こり脳に血液が届かなくなりま

す。）心臓病（動脈硬化が進行すると心臓の血管が詰まり、心筋梗塞や狭心症、不整脈などが起こります。）腎臓病（CKD）（腎臓への負担が増え機能が低下してしまい人工透析が必要になる場合もあります。高血圧の背景には生活習慣病も影響してきます。減塩を始めとした食事による肥満の改善、アルコール制限、適度な運動などが推奨されます。野菜や海藻類を積極的に摂る事も良いようで、これらに多く含まれるカリウムには体内の余分な塩分を体の外に排出する働きがあります。また、食物繊維には、腸内でコレステロールやナトリウム（塩分）が吸収されるのを防ぐ働きがあります。野菜をたくさん摂るコツは、味噌汁やスープの汁を減らし具たくさんにしたり、野菜を加熱して、かさを減らすなどしてみましょう。外食時の工夫としてラーメンなどの汁は出来るだけ残したり、かけ麺よりつけ麺を選んだり、お弁当類、お惣菜についてくるソースやたれは少量にするなどを心がけてみましょう。

## 🍌 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼シニアシェアハウス（高齢者向け賃貸住宅）

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活していくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●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いただきます。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 ☎

March 2024



## No.86 土筆広報誌 Winter news

▼赤鬼、青鬼と一緒に！（グループホーム 土筆の郷）



# 土筆 News



10度を超える季節外れの暖かさに雪だるまもすっかり痩せてしまった2月。こんなに暖かいのは、55年ぶりだそうです。土筆では、季節の節目に行った、春を呼び込む節分行事など、利用者様の楽しい笑顔と共に一部をご紹介します。

## 節分

鬼は外!

福は内!



小規模多機能型



デイサービス



サービス付き高齢者向け住宅



今年は、2月3日が節分でした。毎年恒例の節分行事を各事業所で行いました。当日は「鬼は外! 福は内!」と元気な掛け声が聞こえて来ました。デイサービスや小規模多機能、サ高住では、カラーボールや新聞紙を丸めたボールを鬼の口めがけて投げ入れるゲームを行いとても盛り上がりました。グループホームでは、もぐら叩きならぬ鬼叩きを行い、鬼退治をいたしました。鬼の頭が穴から出てくるのを待ち構えて「えい!」と真剣に狙いをさだめて楽しんでいらっしゃいました。昼食は、太巻き寿司、おやつにはおたふくのお饅頭や鬼の顔にデコレーションしたパンケーキなど、食事を通して節分の雰囲気味わっていただけたようです。託児所にも赤鬼と青鬼が現れ怖くて涙を流す子もいましたが大好きな先生が鬼だということが分かり一安心、先生と知りながらも少し怖くてなかなか近寄れずにいる姿が可愛らしかったです。皆さまのご参加により無事に今年の厄払いが出来ました。

## 紙袋ランターン

(土筆全事業所)



2月17日に行われた、第22回たきかわ紙袋ランターンフェスティバルに参加するためのランターンを利用者様と一緒に作成いたしました。紙袋に切り絵を施したり、好きな模様を折り紙などで切り抜いたものを素敵に貼り付けたり、思い思いのランターンを作成していらっしゃいました。中には「つくし」という文字を切り抜いた方やウサギや雪だるま、氷の結晶などを綺麗に組み合わせるなど様々なランターンが出来上がり、ご自分で作成したランターンに明かりが灯るのが楽しみとの事です。



## ゆきだるま

(土筆・土筆の郷)



今年も土筆の庭に雪だるまが現れました。土筆側には6体の雪だるまが様々な表情を浮かべて並んでいます。土筆の郷には、辰年にちなんで、人気ゲーム(マリオ)のキャラクターで恐竜のヨッシーが現れました。子供たちは、すぐにわかり、喜んでいましたが利用者様には少し難しい様子でした。かわいいヨッシーに「すごいわねー。」とお声を頂きました。



## 高齢者お助けかわら版 知っていますか?

皆様は「高齢者お助けかわら版」をご存じですか? 滝川市で作成しているもので、市のホームページにも載っていますが、ご希望の方には、市役所の窓口でいただくこともできます。今回は、高齢者お助けかわら版の一部をご紹介します。

### 高齢者お助けかわら版とは

高齢者の方々が日常生活を送る上で、知っている便利なサービスを1つにまとめた冊子です。介護保険制度や市の在宅サービス以外の、地元で安心して生活していくために役立つ情報がたくさん掲載されています。

### どんな内容が書いてあるのか?

- 食料品を買う時
- 食事を楽しみたいとき
- そのほかの買い物
- 電気製品の販売・修理などに関する事
- 体に関する事
- 髪を切りたいとき
- お出かけに関する事
- 家事・家のことを頼みたいとき
- 高齢者の暮らしにかかわるサービス
- 介護施設やサービス事業所
- 市内医療機関や歯医者・薬局など

左の項目ごとに何かできるのか?

例えば、買い物をする際に購入品の配達をお願いすることができる場所やお店への送迎の有無などが、詳しく書いてあります。

「髪を切りに行きたいけれど、少し離れた場所なので、なかなか行けない。」「重たいものを買うのが大変。」「除雪は、どこに頼んだらいいのかしら?」など、悩んでいる方の参考になる、知っていてよかったと思える情報がまとめられています。

