

🍷 高齢化に伴って増える「骨粗しょう症」

日本には約 1,200 万人以上の骨粗しょう症患者さんがいると言われており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあり、超高齢化社会の現在、多くの人に関わる病気です。骨粗しょう症の原因は色々あり、カルシウムやビタミンDの不足により骨の形成が不十分になる事や女性の場合、閉経によってエストロゲンの分泌が低下し骨密度が低下すること、運動量の低下により骨への刺激が減るため骨密度が減少する事など喫煙や過度の飲酒も要因となります。そのため、カルシウムやビタミンDを多く含む食品をバランスよく摂取し、ウォーキングなどの適度な運動を行い、禁煙・節酒が予防につながります。また、特に女性は、骨密度の定期的な測

定を行い、健康な骨を維持することが大切になります。骨粗しょう症の怖いところは、圧迫骨折になっても「少し腰が痛い」と感じる程度の方も多く、大きな症状がないところです。放置すると「躓いて転ぶ」「重い荷物を持ち上げる」「尻もちをつく」などのちょっとしたはずみで、容易に重度の骨折に繋がってしまうため、早期に発見し治療していくことが大切になります。例えば、最近背中が丸くなってきたような気がする、身長が縮んできた、背中や腰の痛みで家事がづらくなってきた、立ち上がる時に背中や腰が痛むなどの症状があれば骨粗しょう症を疑い、早めに医療機関へ相談してみてください。🗣️

🍷 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニア シェアハウス

ご入居者の皆様と居間・キッチン・トイレ・洗面所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力しながら生活をしていくタイプのお住まいです。お食事は、1階の食堂にて召し上がることもできます。近隣には、お菓子のほんださんや歯科、内科・循環器病院などもございます。



🍷 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ができ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 2025



No.98 土筆広報誌 Winter news

▼鬼はそと～。福はうち～。(小規模多機能型居宅介護)



土筆 News



今季は降雪量が少ないと思っていましたが、2月に入ってからのもの帳尻合わせのごとく雪が降り、いったん溶けて広がった道もあったという間に雪に覆われ真っ白な冬景色へ戻りました。土筆では、待ち遠しい春を呼び込む行事を行いました。その一部をみなさまから頂いた素敵な笑顔と共にお届けいたします。



今年の節分は、4年ぶりに2月2日でした。「節分は3日ではないの？」と思われる方もいらっしゃいましたが、調べてみますと2050年までの間は、4年に1回の割合で2月2日が節分の日になるようです。2050年以降は、さらに2月2日が節分になる年が増え、将来的には2月3日が節分の日という常識も変わりそうです。さて、今年も各事業所で節分行事を行いました。大きな鬼の口に目掛けてボールを投げ入れる鬼退治ゲームで体を動かしたりフレッシュ、お次は、迫力満点の鬼役スタッフの登場にみなさま大喜び、大きな棍棒を持ち利用者様を精一杯、驚かしますが、時にユニークな動きをするので思わず笑ってしまいます。皆様、一生懸命「鬼は外～。福は内～」の掛け声とともに厄払いをしてくださいました。おやつに落花生や甘納豆とともに手作りの小鬼マスコットをプレゼントした所もあり「かわいいね。」「家に飾るね。」とうれしい声も聞かれました。

野菜たっぷり味噌ラーメン

(グループホーム)

寒い季節になると温かいラーメンが食べたくくなりますね。入居者様の中にもラーメンが大好きな方がいらっしゃいます。今日の献立は、野菜たっぷり味噌ラーメン、ジャンボ餃子、白菜の和え物です。皆様、温かいラーメンに大変喜んでくださり「おいしいね～」と笑顔で完食されています。お好きなものを皆さんと共に頂きますと心も温まります。毎日の食事ですので、皆様に飽きずに楽しんで頂けるように土筆では、施設内の厨房にて季節に合わせた出来立ての温かいお食事をご用意しております。



ゆきだるま

(土筆・土筆の郷)

土筆の2月と言えば、恒例のゆきだるま！今年もこの季節がやって来ました。雪が少なかった1月の下旬でしたが、2月に入り積雪量も増え、土筆には6体の雪だるまが完成しました。土筆の郷では、雪だるまの他に今年の干支にちなんだ“へび”の雪像もお目見えです。託児所の子供たちも何が出来たのか見学にやって来て、大きなへびに大喜びでした。



耳を大切にしましょう 3月3日：みみの日

年齢を重ねると耳が遠くなると言われますが、一般的に加齢により両耳の高い周波数の音から聞こえにくくなるという特徴がある難聴を老人性難聴といいます。年齢を重ねることで耳が聞こえづらくなって行くことは自然なことで誰でもいずれはなるといっても良いでしょう。聴覚の変化は個人差があり、身体的条件（生活習慣病など）に影響される可能性もあり、聞こえづらさは同じ年齢でも大きな差があります。

加齢性難聴は進行がゆっくりであるため、自覚症状が現れにくい特徴があります。自分で出来るセルフチェックを行ってみましょう。

セルフチェック

- 会話しているときに聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気が付かないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないところからの車の接近に気が付かない
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 耳鳴りが続いている、または悪化している
- 家族や周囲の人から「テレビの音量が大きすぎる」「何度も聞き返す」などの指摘がある
- 電話での会話が困難になってきた
- 騒がしい場所での会話が特に難しくなった



上記のセルフチェックリストで3項目以上当てはまる場合は、老人性難聴の可能性がります。年を経るごとに症状が深刻化してまいりますので、なんとなくそうかな？と思ったら耳鼻科の受診をおすすめします。