



2月の往還風景

往還の由来

朝日町は、町の真中を縦に旧東海道が走っています。江戸時代より、これは物語ですが、弥次さん喜多さんをはじめ「国道」として多くの方が通行してきました。私が幼い頃、この道は遊び場でもありました。この街道は生活の場そのものだったのです。この旧東海道を私や地元の方は「おうかん」と呼んできました。「おうかん」は往還、すなわち街道であり、全国で使われている言葉です。人が年老いて、「おうかん」で遊んだり、歩いたりできなくなっても、この特別養護老人ホームを日々生活の場として暮らしていただくようにと「往還」と名付けました。入所者（住人）もご家族も安心できる施設でありたいものです。

柿澤 善樹

往還と言う名は「街道」の事を言うんですね

3月の施設行事

- 3日 ひな祭りお琴演奏会
- 11日(水) 音楽療法 (3階、ショート対象)
- 12日(水) 音楽療法 (2階、ショート対象)

3月のクラブ活動

- 6日(木) 書道クラブ
- 14日(金) 太極拳
- 20日(木) 書道クラブ
- 28日(金) お花クラブ

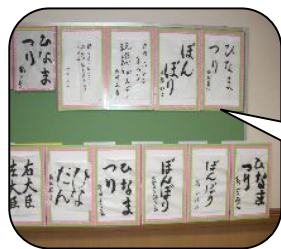
4月の行事予定

- 音楽療法 日時未定
- ゴスペルコンサート 4月19日(土)
- お花見 それぞれユニットごとに企画して出掛ける予定です。

往還風景

書道クラブ 2月21日 お花クラブ 2月29日

手慣れた手つきですらすらとお雛まつりにちなんだ文字を書いていただきました。



わあ～のびのびとした字

7名の方が参加されました。



こんなかんじかなあ

作品



皆さん思い思いに考えて生けていただきました。

ひな祭り昼食メニュー

昼食はひな祭り行事食をいただきました。



わあ～えびフライに散らし寿司どれもおいしそう！

ひな祭りお琴演奏会

3月3日



なつかしい名曲にうっとり



なんといい音色

今月の1コマ



往還1階に七段飾りのお雛様登場！利用者さんと一緒に飾付け。胸たかかったあの頃にタイムスリップ！

医務だより



人体は年齢とともにどう変わるか？その③循環・呼吸器系の変化



循環器とは血液を送るポンプ役の心臓と血液を流すホース役の血管を指します。心臓は絶えず働き続ける必要があるため他の臓器のように加齢と共に萎縮するようなことはなく逆に筋肉などは厚くなります。そのため血圧は収縮期・拡張期（上の血圧/下の血圧）は年齢と共に上昇しますし、心拍数も減ると言われていますが、安静時にはあまり問題になることはありません。問題になるのは運動耐容能が低下することなのです。つまり、同じ運動をした場合に高齢者は疲れやすいと事を示しており、運動鶴時には一定時間毎に休憩を挟むことが大事になります。心臓のリズムが乱れる不整脈も年齢と共に多くなります。その中で注意しなければならないのが心房細動です。心房細動は65歳以上の高齢者の5%に認められますが80歳以上になると10人に一人と多くなります。心房細動は脳梗塞の主な原因ですが、寝たきりや認知症につながりますので予防的な意味での抗凝固剤（バップアリンやアスピリン、ワーファリンなど）で発症や再発が半分以上に抑えられることが分かっています。血管の加齢は動脈硬化です。年齢が高いほど動脈硬化の程度は高くなり、結果として高血圧となり、さまざまな臓器に特有の変化（脳梗塞、心筋梗塞、腎硬化症など）をきたし機能を低下させることとなります。

呼吸器とは酸素を取り込んで二酸化炭素をはき出す仕組みをいい、主に肺の働きを示しています。呼吸をするために必要な筋肉や横隔膜の変化と酸素を取り入れる（ガス交換と言います）肺胞の変化が考えられます。肺機能の加齢による変化で、日常生活に影響をあたえるほど大きなものではありませんが、喫煙や大気汚染などがあると日常生活においても息切れや呼吸困難を来す場合があります。

往還(編集部)より

梅の花もほころびようやく春めいた暖かさになってきました。りたいですね。3月・4月も行事やクラブ等いろいろと計画もしています。

尚、今後は往還通信として皆様にお知らせしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア アドバイス



ぴったり合った入れ歯で表情も若々しく

せっかく入歯を持っていても「面倒くさいから」「合わないから」などの理由から、入れ歯をしなくなってしまう人も多いようです。けれども、入れ歯をはずしていると一見するとみな同じような顔に見えてしまう事があります。口の周りに独特なしわがより、口元がすぼまったいわゆる「梅干し顔」です。しかし、自分にきちんと合った入れ歯をしていれば、口元が引き締まり、表情が豊かになります。印象も若々しくなり、言葉もはっきりするので、他人との会話も楽しくなってきます。

入れ歯は、失った歯を補って物を食べられるようにすることだけが役割ではなく、その人の個性や人格を取り戻すための道具でもあるものです。

入れ歯は一生ものではなく、使っているうちにだんだんと合わなくなってくることもあります。特に入れ歯に不具合がなくても、半年から1年に一度くらいは、入れ歯の定期検診をするとよいでしょう。

歯科衛生士 水谷 敦子