



春を迎え寒さも和らぎ、ほっと一息ついた今日この頃、新学期・新年度を迎えるにあたり身が引き締まる思いの方も多いのではないのでしょうか？さくら会では今月、お待ちかねの「お花見」を行う予定です。

健診結果の見方と知識

前編

健診とは、身体の健康状態を調べるため様々な検査を行うことをいいますが、入学・入社の際、お勤めの方は1年に1回（夜勤の方は1年に2回）、海外出張の際などに行われ、平成20年からは特定健診（メタボ健診）も開始されました。

このような健診は、現在の身体状況を知り、疾病の予防と早期発見に役立てることを目的とし行われます。

一般的な健診の検査項目と結果の見方について、2回に分けて解説いたします。

身体計測	<p>正常値 18.5～ 25.0</p> <p>・BMI</p>	BMIは体容積指数といい、 $(\text{体重}/\text{kg}) / (\text{身長}/\text{m})^2$ で計算され、最近はこの指標で肥満を評価します。肥満は生活習慣病と深い関係があります。
循環器検査	<p>正常値 最大血圧 140mmHg未満 最小血圧 90mmHg未満</p> <p>・血圧</p> <p>・心電図検査</p>	<p>正常血圧は最大140mmHg未満、最小90mmHg未満です。高血圧とされるのは、最大血圧160mmHg以上、最小血圧は95mmHg以上で、その両者の中間域を境界域高血圧といいます。高血圧は脳内出血などを起こす危険性が高いので、注意しましょう。</p> <p>心臓疾患（不整脈、狭心症、心筋梗塞、心膜炎、心筋炎等）、および心臓に影響を及ぼす全身性疾患がわかります。</p>
胸部検査	<p>・胸部X線検査</p>	結核、肺炎、肺がん、循環器疾患などがわかります。しかし、写真に異常が現れにくい疾患もあります。
大腸検査	<p>正常値 -:陰性</p> <p>・便潜血検査</p>	消化管での微量な出血を検査します。大腸がんなどがわかります。陽性であれば、内視鏡検査などが必要です。
尿検査	<p>正常値 -:陰性</p> <p>・タンパク</p> <p>・糖</p>	<p>尿中のタンパクを検出して、病的な腎臓疾患を検査します。しかし、陽性でも病的とは限りません。</p> <p>尿中の糖で糖尿病などの疾患を検査します。陽性でも病的とは限りませんが、血糖、ブドウ糖負荷検査が必要です。</p>

平成27年度お花見会 実施のご案内

今年も毎年恒例の「お花見」の時期を迎えました。介護老人保健施設さくら野では、以下のようなスケジュールでお花見を行う予定です。ご本人様だけでなく、ご家族様のご参加も大歓迎です（現地合流となります）。一緒に春の桜を楽しみましょう！！



入所

会場：小山市県南体育館

日程

- ・わかば館2階:4月13日(月)
4月20日(月)
- ・わかば館3階:4月14日(火)
4月21日(火)
- ・つぼみ館2階:4月16日(木)
- ・つぼみ館3階:4月24日(金)

通所

会場：下野市尼寺史跡公園

日程

- ・4月22日(水)・23日(木)

*参加を希望されるご家族様は、事前に職員までご連絡ください。

お試し利用してみませんか？

暖かい春を迎え、体も動きたくてうずうずしてくる季節です！

介護老人保健施設さくら野には、自宅から通って、専門家によるリハビリテーションや入浴・レクリエーション等が行える、「通所リハビリテーション」があります。

当サービスはご見学だけでなく、試しに利用してみたいという方に対し「お試し利用」を実施しております。

実際にフロアで皆さんとおしゃべりをしたり体操をしたりと体験してみると、色々な事が分かると思います。

興味のある方は、下記お問い合わせ先の担当・戸澤までご連絡ください。



* 今月の話題 *

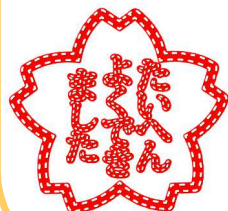
さくら野では一足早く桜が満開で、訪問される皆さんの目を楽しませています。

わかば館2階に入所されている有志の皆様と職員の作成により、きれいな桜が花開きました。とても細かい根気のいる作業でしたが、その甲斐あって見事な桜になりました。

皆様、さくら野にお越しの際には是非ご覧になっていただき（玄関に飾ってあります）、一足早いお花見でもいかがでしょうか！！



* 作業風景です *



* 認知症予防レシピ *

ほうれん草の蒸しパン

材料 (2人前)

- ・ほうれん草 50g
- ・牛乳 20ml
- ・水 20ml
- ・卵 10g
- ・蒸しパンミックス 60g

栄養価 (1人分)

- ・エネルギー 142kcal
- ・蛋白質 3.7g
- ・塩分 0.4g
- ・カルシウム 124mg
- ・鉄 2.4mg

作り方

- ① ほうれん草を茹でる
- ② ミキサーに牛乳・水・卵とほうれん草を入れ混ぜる
- ③ ②をボールに入れ蒸しパンミックスを加えて混ぜる
- ④ 型に入れ、強火で15分間蒸す

* お好みで黒豆や甘納豆を加えてもおいしいです。

3月11日を振り返って

平成23年3月11日に東北地方を襲った未曾有の災害から4年の月日が流れました。改めて、震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

4年前のあの日、当法人では、さくらのクリニックの患者様、さくら野・さくらの家の利用者様や職員、合わせて200名以上がおりましたが、地震発生が日中だったこともあり、誰一人けがをすることがありませんでした。しかし、ニュースから各地の被害状況が流れ、また、停電・エレベーターの停止・電話の不通などにより、大変な事態であることを認識しました。

不気味な余震が続く中、患者様・利用者様の安全確保を第一に、通所の利用者様の送迎やエレベーターが使えない中での利用者様の階段での搬送などを行いました。また、約140人分の翌日までの食事の確保、ライフライン停止による代替え燃料・夜間照明の確保、地震による施設設備の被害状況の確認や、患者様・利用者様の不安への対応など、職員自らも不安な中、全職員が協力し、奔走しました。その時の状況は、今でもはっきりと思い出されます。

私たちがさえ大変な状況でしたので、当時の被災地の医療・介護の関係者の方々は、どれほど大変だったか、どんな思いだったか、と改めて考えさせられます。

今年も3月11日には、あの時の状況を思い出し、月日がたっても、決して忘れることなく、日頃からの準備を怠ることがないよう防災意識を強く持ち続けたいと思います。また、あの時の職員が協力して力を発揮してくれたことを教訓として、日々の業務の中で、職員同士が協力することの大切さをさらに培っていければと思います。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1
TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤
採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

