



花 壇 だ よ り



令和7年 3月 第291号

3月になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。先日は奈良県でも雪が積もり、今期の寒波がかなり厳しかったことが伺えます。さて、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、ようやく陽ざしの暖かさに心安まる日が多くなってきた一方、これからの季節は花粉症の人にはつらい時期です。外出で、洋服に花粉が付着し、室内にも花粉を持ち込んでしまい症状が酷く出る場合もあるようです。対策としては、帰宅後は衣服の花粉を玄関先でしっかり落とす、マスクやメガネの着用で花粉の侵入を防ぐことです。やっと外出が気持ちいい『春』、花粉対策をしっかりとって楽しんでください。

イ ベ ント 紹 介

【1階 デイケア】 2/23の日曜デイでは“すごろくゲーム”を行いました。各マスのお題には



「歌を歌う」「足ふみ」「職員とジャンケン」など書いてありみなさま、懸命にお題にチャレンジされていました。

「久しぶりに体を動かしたわ。」「クイズは中々難しいな。」などの会話も聞かれ、最後まで楽しんでおられました。



ひなまつりが近いこともあり、昼食には“ひなまつり御膳”をご用意しました。「沢山盛り付けてあってお腹いっぱい。」

「茶碗蒸しが美味しいな。」「私はお刺身やわ。」

などお話されつつ、完食されていました。

おやつ“プチシューと紅茶”とともに最後までお食事を楽しんでおられる様子でした。



【2階・3階フロア】

2月中は節分の時期ということもあり、施設内の壁面も節分の飾り付けをしていました。その中で、開催した誕生日会では、ケーキ・メッセージカードをお渡しし、皆様に笑顔をお届けすることが

出来ました。また、別の日にはおやつバイキングを開催し、「昔のおやつ、懐かしい。」「これが一番好き。」といった会話を交えながら、楽しい

ひとときを過ごされていました。施設では壁面の飾りつけなどで、季節を感じて頂けるよう取り組んでいます。レクリエーションや誕生日会を通し



充実した毎日をお過ごし頂ければと思います。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花壇

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372



【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50

糖尿病について



皆さんも、糖尿病という病気を一度は耳にしたことがあると思います。この病気自体が怖いですが、更に合併症を誘発するところが厄介です。今回は、いくつかある合併症の中でも、足のトラブルについてご説明します。

糖尿病とは・・・

・血液中の糖の濃度を下げるホルモン(インスリン)が働かなくなり、血糖値が慢性的に高くなる病気のこと。

糖尿病は1型・2型・その他に分類され、その95%が2型。

遺伝的な要因に食べすぎや運動不足、生活習慣による環境的な要因が加わることで発症。

✓ 糖尿病による合併症 ～ 実は怖い足のトラブル ～

糖尿病の方は足のトラブルが起こりやすくなります。

原因は主に糖尿病神経障害や足の動脈硬化、免疫力の低下、足部にかかる負担の増大などです。

潰瘍や壊疽に移行するなど重症化し、放置すると足を切断する乾燥世知もあります。



潰瘍



壊疽

放置すると



世界では30秒に1本の足(指)が切断されている

足の病変は
予防と早期発見が重要



糖尿病と診断されて長期間経過している場合や、立ち仕事が多い場合は、医療者による定期的な評価が必要です。まずはご自身の足を毎日確認し、「足の裏がゴツゴツしてきた」、「赤くはれてきた」など少しでも変だと思ったら医療機関を受診してください。自分で観察できない場合でも家族の方など必ず誰かに見てもらうことが大切です。

参考文献：理学療法ハンドブック～シリーズ6 糖尿病

暦・行事予定

3月14日 ホワイトデー
3月20日 春分の日
4月1日 エイプリルフール

3月17日 散髪日(入所者様)
3月22日 お誕生日会(入所者様)

