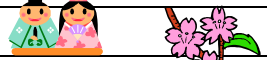



グループホーム岐宿園 岐宿園だより

平成 20 年 7 月 1 日発行 第 14 号
 発行元 有限会社 共生会 グループホーム岐宿園
 〒853-0701 長崎県五島市岐宿町岐宿2066番地
 TEL 0959-82-0010 FAX 0959-82-0025
 E-mail kishukuen@air.ocn.ne.jp

行事計画

2月	誕生会	1月・2月・3月生まれの方
3月	ひな祭り	
4月	花見	
5月	誕生会	4月・5月・6月生まれの方
6月	七夕の飾りつけ作り	
7月	七夕 シティモールに行こう！（買い物・外食）	
8月	誕生会	7月・8月・9月生まれ・夏祭り
9月	敬老会	
10月	運動会	
11月	誕生会	
12月	クリスマス会	保育園慰問 

2月 誕生会

福江よりフラダンスの慰問があり、誕生会が盛り上がりました。「幾つになってお祝いしてもらうのは嬉しいものです。来年のプレゼントは何かしら？」



4月 花見

3月10日に予定していた花見は雨の為出来ませんでしたが、天気のいい時にドライブを兼ねて“春の花“を楽しみました。



5月 誕生会



地元岐宿の谷川カラオケ教室の皆さんによる慰問があり、カラオケを熱唱して頂きました。プレゼントを手にして、感動の涙も見られました。

これからももっと、もっと長生きして、来年もお祝い出来ることを、お祈りします。

園での様子



慣れた手つきで料理の下ごしらえ！今日の献立は??

美容院へ行ってきました～



カラオケ

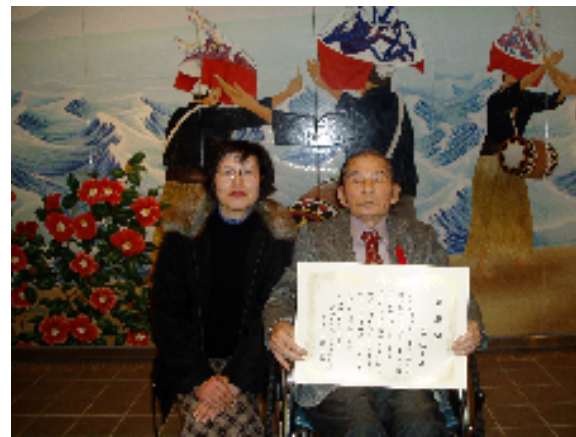
声を出して唄うことは、健康的に凄くいいと言われます。岐宿園でもカラオケ大会？をしています。

お大師祭

4月26日は“お大師様”の日で「菜の花」に飾りました。入居者の方々も喜ばれ、お参りされていました。

“お大師祭”（お大師参り）は、元々真言宗の開祖空海和尚（弘法大師）の命日を供養するお祭りが由縁で行われてきたものだそうです。休憩所を設けて接待をするのが、習わしだそうです。

平成20年2月20日 五島市老人クラブ連合会会長表彰にて、
水浦傳吉様が「最高年齢会員(98歳)」で表彰を受けました。



健康講座

快眠と栄養素の話 ～質の良い睡眠をとるには～

睡眠には心と体を休息・回復させ、新しい一日への活力を生み出す切な役割があります。しかし現代の環境で質の良い睡眠を十分に取るのは難しく、約2割の人が何かしらの睡眠障害を抱えているといえます。

睡眠障害のパターン

睡眠障害を大まかに分けると、以下の3タイプが挙げられます。

「寝付きが悪い」…… 睡眠に入るとき、神経が興奮しているためなかなか寝付けない状態です。ゲームやパソコンのやりすぎ、昼間のストレスによる神経の緊張、運動不足などで神経が興奮しているせいです。まずはその原因を取り除き、環境を整え、心身ともにゆったりとリラックスさせる必要があります。

「途中覚醒」……眠りが浅く、夜中に何度も目がさめてしまう状態です。そのまま朝まで眠れないことも多いようです。

「睡眠が浅い」……眠ることはできるのですが、長時間寝たはずなのに朝の寝覚めがすっきりしなかったり、昼間いつまでも眠気をひきずっている状態です。途中覚醒と浅い睡眠は、自律神経の乱れが原因です。人は体内に睡眠のリズムを持っていて、夜になると睡眠を司るホルモンが働き自然と眠くなります。しかし自律神経が乱れていると睡眠ホルモンの分泌が衰え、睡眠リズムが狂ってしまうのです。睡眠中は脳を休息させるノンレム睡眠と、身体を休息させるレム睡眠が一定リズムで訪れるのですが、このリズムが狂うと長時間寝ても脳の疲れがとれません。朝起きてもだるく、昼間眠気を催してしまうのです。

以上のことから、良い睡眠を得るにはストレスの原因を取り除くこと、そして規則正しい生活をし、自律神経を整えることが重要だと分かりますね。

手っ取り早く「睡眠薬を飲めばいい」という人もいるでしょう。とりあえずすぐに眠らなくてはならないときにはそれも有効です。医師から処方される睡眠薬に抵抗がある人には、最近では店頭で気軽に購入できる睡眠導入薬が何種類か販売されています。

ただ、いずれも使用は一時的なものとして考えた方がいいでしょう。耐性がつき、徐々に強い薬を求めるようになったり、副作用の心配もあります。長期的なよい睡眠を得るためには、身体のリズムを根本的に整えなくてはなりません。（次回は良い睡眠の栄養について）

共生会の理念

- ・利用者の人権を尊重し、一人ひとりに合った介護サービスを提供することで、充実した人生を送れるよう支援します。
- ・地域と密着しながら共生し、常にサービスの質の確保、向上に努力しながら住み慣れた地域で暮らし続けることを支援します。