



合縁～あいえん～



発行日 2024年 1月 1日
発行元 敬老園サンテール千葉
TEL 043-226-7500 第23号

王 宏強 出身＝中国山東省 勤続年数＝1年8か月（学生バイト1年）

介護の仕事は私には家庭のような感じを与えてくれます。毎日入居者の方と話したりする事で、一人である寂しさが軽減され楽しみが増えました。中国の食べ物はとても美味しいです。地方で違う食べ物がたくさんあります。どこの食べ物も大好きです。11月21日から2週間ほど帰国いたしました。その時の中国の写真を掲載したいと思います。湖がとても綺麗なところですよ。



抜けるような青空と、透き通って木々が水面に映るさまが感動ですね！
載せきれないので2階に掲示いたしますので見に来てください！



皆様、新年明けましておめでとうございます。

先日のクリスマス会では「ハンドベル演奏」に温かい拍手をいただきありがとうございました。全員そろって合わせることができたのが当日だったので緊張はしましたが、皆様の拍手にスタッフも心が和んだようです。さて、今年の干支は「辰」ですね。正確にいうと『甲辰』です。『甲辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。また、辰は十二支の中で唯一空想上の生き物で、権力や隆盛の象徴であることから、出世や権力に大きく関わる年といわれています。辰のように空に向かって成長できるようにスタッフ一同頑張ります。今年もよろしくお祈りします。

介護主任 宮下 香織

今回は、飯塚正三様についての紹介です。大正14年1月17日生まれ、今年で99歳とサンテールの中で一番の長老です。出身は、群馬県万場町。万場町は、群馬県多野郡に置かれていた町でもあり、温泉地とスキー場で有名です。8人兄弟の3番目であり、『正三』という名前の由来にもつながっているそうです。職業は、一級建築士。当時は、合格するのも難しい試験だったようです。一級建築士の受験の本を2冊書いた経歴もあります。東京都庁の建築にも関わっていたそうですよ。奥様のことが大好きで愛妻家でもありました。介護室でも奥様のマッサージを積極的にやっている優しい姿が印象的でした。

読書も好きで、人とおしゃべりすることが好きであると話していました。特に、今は、『いかこうじ漬』が好物であり、ご飯のお供には欠かせないものになっています。大切にしている言葉を伺いました。大切にしている言葉は、『感知』だそうです。『感知』の意味を調べてみました。『感知』とは、直観的に心に感じて知ることという意味でした。そして、長生きする秘訣は、①人と仲良くすること ②よく食べること ③話をよくすること ④誰とでも仲良くしたいという希望をもつことなど。このことが、お仕事でもうまくいったそうです。ひげ剃りはご自身で行い、身だしなみを常に整えており、三本締め挨拶は人一倍大きな声で立派な姿です。

職員一同、正三様の今までの生き方について尊敬の気持ちを大切にしていきたいです。
介護職員 石井 彩



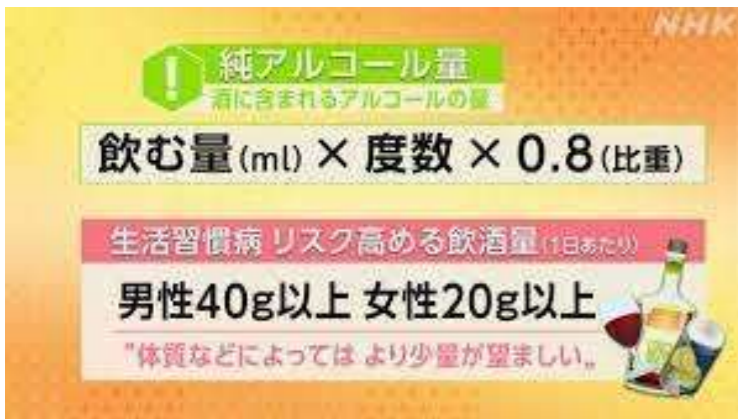
健康情報～看護より ～お酒（アルコール）の付き合い方～

～看護 奥水 真貴子～



年末年始とお酒を飲まれる機会も多いのではないのでしょうか？つい飲みすぎてしまい楽しいはずのお酒で失敗談も聞こえてきそうですがこれからも元気な生活が続くようにお酒（アルコール）の飲み方を考えてみましょう！

百薬の長と言われるお酒は適量であれば、血のめぐりを良くし気分も良くなり善玉コレステロールを増やし循環器疾患の予防になるのですが、飲みすぎると肝障害や、生活習慣病のリスクになっていることをご存じでしょうか 肝障害、膵炎、高血圧、糖尿病、高脂血症、心疾患など飲酒に関する病気の危険性は、1日の飲酒量が多いほどリスクが高まることがわかっています。アルコールによる健康障害を防ぐため、厚生労働省はアルコールの適量ガイドラインを定めています。どのくらいのアルコールを飲んだかは 飲んだ量×度数×0.8（比重） で求められます。生活習慣病を抑える適切な量として男性は40g未満、女性は20g未満とされています。



◇例＝アルコール分5%のビール500ml飲んだ場合

$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$: 純アルコールは20gで女性の適量範囲です。

◇例＝日本酒のアルコール分は15%で1合(180ml)を飲んだ場合

$180\text{ml} \times 0.15 \times 0.8 = 21.6\text{g}$ 男性の適量内です。2合になると純アルコール量は43.2gで男性の適量を超過してしまいます。

純アルコール量20gとは？



〈アルコールの分解〉

体内に吸収されたアルコールは胃から20%小腸から80%吸収され最終的に肝臓で二酸化炭素と水に分解され、尿・汗・呼気になって体外に排出されます。個人差はありますが体重60kgの人で1時間に6～7g（体重×0.1g）が分解されます。

◇例＝体重60kgの男性が日本酒2合43.2gのアルコールを飲んだ

$43.2\text{g} \div 7 = \text{約} 6.2\text{時間}$ で分解されます・6時間以上の睡眠があれば翌日には消失しています。

今回はアルコールについてのお話でした。耳の痛い話でしたね💧(-_-;)

私だけかな？（笑）とにかく何事にも節度が大切ですね。軽く酔うと楽しくなってしまうつい🍺なんてならないように体に負担にならない程度で楽しみたいと思います。 介護主任 宮下 香織



本年もよろしく
お願い申し上げます

