

まるめろ新聞5月号

介護支援センター
あけぼの会
弥生苑デイサービス
令和5年5月1日発行
NO.277

「桜」はまた来年のお楽しみに・・・❀

令和5年度が始まり1か月が経とうとしています。3月末～4月にかけて、弥生苑の桜もきれいに咲きました❀若葉台や聖マリアンナ病院前の桜道も満開で、「ドライブしながらお花見気分だね♪」との皆様の声にほっこり😊

4月は、たくさんのアクティビティにご参加いただきありがとうございます。今月もいろいろな活動を予定しています。ご興味のあるアクティビティがありましたら、是非ご参加ください。また、「〇〇やりたい!」のご希望があれば参考にさせていただきます。お客様、職員みんなで力を合わせて作り上げるデイサービスにしたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いいたします♪



6月6日(火)は「とんかつのさぼてん」が出ますよ♡

お誕生日おめでとうございます🎂

5名のお客様が誕生日をお迎えになりました



新しい職員のご紹介です

新しく一名の介護職員が入職しました。最初はわからないことだらけだと思いますが、皆様と楽しい時間を過ごすことを目標に一生懸命頑張ります。



10年表彰されました

服部 翔太さん(介護職員)

大学卒業後に新卒で入社し、10年が経ちました。先日の職員会議で10年勤続の表彰をされました😊



今月の単発アクティビティ

- | | | | |
|----------|---|------------------|------|
| 5月 9日(火) | : | 折り紙教室 | (※1) |
| 5月12日(金) | : | 梅雨の飾り | (※2) |
| 5月13日(土) | : | 六月のお花飾り | |
| 5月15日(月) | : | 頭の体操 | |
| 5月18日(木) | : | あじさいのリース | (※3) |
| 5月24日(水) | : | 季節の折り紙飾り | |
| 5月最後の週間 | : | 工作付き有料カレンダー(6月分) | |

登録日ではない方もご参加いただけます。
お気軽にお申し付けください😊ご参加お待ちしております♪

※1



※2



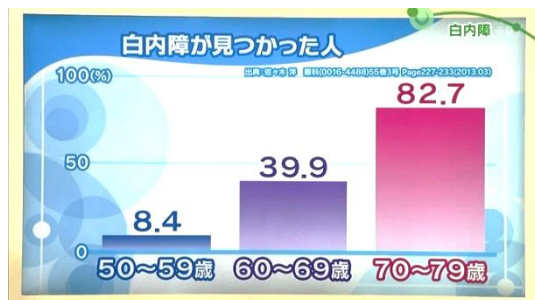
※3



～保健だより～

～白内障について～

① 70歳以上では80%以上の人が白内障



早い場合には40代から始まり、年齢とともに増加して50代で8.4%、60代で約40%、70歳以上になると80%以上の人に見つかっています。

② 白内障になるとどのように見えるのか



左図の左側が正常な見え方、右側が白内障になった方の見え方です。正常な状態で見える風景に比べて、白内障になると**視野全体が白っぽくかすんで見える**のが分かります。白内障を発症すると目がかすんだり、ぼやけたり、まぶしく感じられるようになります。また、左右で明るさが違う、薄暗いと文字や絵が見えない、片目で見るとものが二重・三重に見えるといった症状も見られます。

白内障は、目の水晶体という組織が濁ってくる病気です。水晶体は、目に入ってきた光を屈折させ、ピントを合わせる働きをしています。本来は透明ですが、濁ることで目に入る光が減少したり、散乱したりします。水晶体が濁るのは、溶けにくくなったたんぱく質がたまるためです。



③ 多くみられる症状

白内障の主な症状	
かすむ	
ぼやける	まぶしい
左右で明るさが異なる	
うす暗いと文字や絵が見えない	
片目で見ると物が二重・三重にみえる	

白内障の症状は、視力低下により今まで可能だった日常生活を難しくし、生活の質（QOL）を低下させてしまいます。白内障は徐々に進むことが多い為、**視力低下に気が付かないまま、知らず知らずのうちに日常生活が変化し生活の質が低下してしまう**ケースが見られます。

左図以外にも、①瞳が白くなる②目に鈍い痛みが走ったり、頭痛がする③手元だけよく見える 等の症状もあります。

④ なりやすい人

水晶体が濁る主な原因	
加齢	糖尿病
アトピー性皮膚炎	
外傷	ステロイド
他の目の病気	

水晶体が濁るのは、加齢が最大の原因です。糖尿病やアトピー性皮膚炎の人でも白内障になりやすいことが分かっています。また、過去に目を怪我した人、ステロイド薬を使っている人、長期間目の病気がある人、目の手術を受けた人なども、早く白内障になる傾向があります。

⑤ 治療について

白内障に治療には、点眼薬による治療と手術による治療があります。点眼薬では濁りをとることが出来ないため、手術により眼内レンズを入れる治療が一般的です。医師に相談の上、適切な時期に手術をするとよいでしょう。その際、日常生活と照らし合わせて、ご自身にあった眼内レンズを選択することが大切です。