

第 平成 17年 月 発 行 9

食生活及び健康管理に心配りをして下さい。

と存知ですか?

社会福祉法人りんさく福祉会 理事長 須田 滉

肪の蓄積によって減少するためにおこるものであります から多く聞かれるようになりました。 最近メタボリッ クシンドロー ムという耳慣れないことばが、 アディポネクチンという内分泌細胞が、 医師や製薬会社の 内臓脂 方々

ることで内臓脂肪の蓄積を把握できる。 タボリックシンドロームの症状などが起こる」と説明しています。 ネクチンの分泌は減ってしまい、結果として『低アディポネクチン血症』となり、 胞が分泌するアディポネクチンには、 代謝異常がある状態」と規定されています。この発生要因について専門家は、「脂 性は九十㎝以上の腹囲を有する肥満で、 した。 そこで、 心不全などを防ぐ効果があります。 筋学会や内科学会などによると、 メタボリッ クシンドロー ムはどういうものなのかという定義を調べてみま 糖尿病、 しかし、 そのことがメタボリックシンドロー 高血圧 その診断基準は「男性は八十五㎝以上、 高脂血症 内臓脂肪が蓄積しすぎるとアデ 脂質異常、 高血圧症、 高血糖のうち一つ以上の その上で腹囲 動 脈硬化症、 ムの を測 女

てい ィポネクチンを増やすことができることから、「 を目標にして、 このことから、 ます。 更に専門家は、 適度な運動と食生活の改善で生活習慣病は予防できる」 生活習慣病の治療や保健指導方法も根本的に変えるべきだと主張し 適度な運動をすることで内臓脂肪は減り、 腹囲の計測を記録し、 その数値の低下 これによりアデ と述べていま

基準の一つにもなっているわけです。

ウエスト径の正しい測り方



体のどの部分に脂肪がつくかによって、 肥満は2つ

のタイプに分かれます。 腹部、腰のまわり、 太もも、おしりのまわりの皮下 脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、 わりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥 満」とよびます。体 形からそれぞれ 「洋ナシ型 肥満」「リ ゴ型肥満」ともよばれています。

の2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見 から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥 」は外見ではわからないことがあります。 内臓脂肪型 肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわ り径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上で あれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。これは肥満 というより肥満症と考えた方が良いかもしれません。 あなたのウエストサイズは大丈夫ですか?

男女とも≥100cm2に相当)

男性≥85cm

女性≥90cm

メタボリックシンドロームの診断基準

スト周囲径

内臓脂肪蓄積

(内臓脂肪面積

選択項目

必須項目

高トリグリセリド血症 ≥150mg/dL

これらの項目の うち2項目以上 かつ/または

低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL

収縮期(最大) 血圧 ≥130mmHg かつ/または 拡張期(最小)血圧 ≧ 85mmHg

空腹時高血糖 ≥110mg/dL

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。 *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態で へそまわりを測定する。

*高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、 高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受け ぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4),188,2005

す。

望洋荘においても、

緒になっ

て適度な運動

(体操や散歩)

をすすめ、

それぞれに合わせた

椌

| 職員自身も自分の健康管理に努力して、入居者の方々

2005年 望洋荘便り 33 頁





岬公園にハイキング」薄磯ユニッ





厗摨摨













秋の陽気に誘われて、 ユニット毎にそれぞれお出掛けの企画が増えてきま した。普段施設内で過ごす事が多く、久しぶりの外出に入居者様も大喜びで した。買い物をしたり、好きなものを注文して食べたりと充実した一日を過 ごされました。岬公園では近くの幼稚園児が集まり、お遊戯を披露する場面 もありました。写真のとおり皆様とってもいい顔でした。













平第二中学校の1年生13名がボランティアに訪問されま した。核家族が多く、高齢者との交流が少なくなっています。 今回、一日と短い時間でしたが、お話をしたり、折り紙をし たり、風船での玉遊びをしたり、お互いに楽しんでいた様です。

二中学校」 の生徒さんが望洋荘で体験学習







ました。 皆様真剣な表情で投票せれていました。 九月七日 (水)衆議院議員選挙、 いわき市市長選挙等の不在者投票を実施致

しし わき寄 席 出演者の色紙集から

冢と言われておりますが

い

わ

き寄席」に出演する落語家さんは

般的に噺

の

他にも色々な才能を持っています。

回より出

演者の直筆の色紙を紹介致します。

壽飯 ίi

師匠(今までに)

九回

わ

き寄席

平成

年十 回出演)

月

_ 〇 日

の作品です。

六回

わき寄席 ずっこけ、

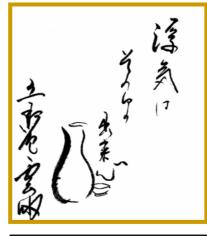
平成五年十二月 宿屋の富、

明烏

五街道 雲助師匠

(第9回いわき寄席 H2.12.20)

瓢箪から 駒 冗談から



五街道 雲助師匠

(第9回いわき寄席 H2.12.20) 浮気は

その日の

出来心





雲助師匠 五街道

(第26回いわき寄席H5.12.6)

世の中すいすい お茶漬さらさら



雲助師匠 五街道

(第26回いわき寄席 H5.12.6) 他人(ひと)は悪かれ 我良か 後生大事に 金欲しや 死んでも 命のあるように



(第9回いわき寄席 H2.12.20)

人の世は

食って糞して 起きて寝て

市馬師匠 プロフィール

泰幸(うとう やすゆき) 右藤 昭和 36年 12月 6日 生年月日

出身地 大分県緒方町

昭和 55 年 3 月

柳家小さんに入門

昭和 56 年 4 月

前座になる。前座名「小幸」

昭和 59 年 5 月

「ツ目昇進。「さん好」に改名

平成5年9月

真打ち昇進。四代目「柳亭 市馬」を襲名 平成7年度

国立演芸場花形演芸大賞

平成3年度、5年度

にっかん飛切落語会若手落語家奨励賞受賞

剣道 / スキー / 芝居見物 / 横笛 / 相撲、 野球観戦 / 流行歌

今後の抱負

噺の風情をこわすことなく、その場のお客様に 喜ばれるよう努めたい



入場無料につき 御家族、御友達お誘い合せの上おいで下

さい。 笑う門には福来るといいます。 笑いは家族円満 -

田 医院

わき市文化センター 成十七年十二月一日 師匠 木 大ホールにて 午後六時三〇 独

分より

演

第九十五回いわき寄席

の

案内

介護老人福祉施設 望洋荘

職員紹介 &コメント集



介護士 深谷

志保

場となりますが、通常は「機能回復訓練」・「理学療

塩屋岬広場」です。塩屋岬広場は多数のイベントの会

望洋荘』の各部門の内部の紹介をします。今月は

法」「理髪」など多目的に使われています。 いわき七浜通り 塩塵岬広場 Ŷ

他回復期鏈をしている様子

「様が理髪をしている様子

ます。

楽しい生活を送れるように頑張って行きたいと思い

「この仕事に就いて本当に良かった」と思っています

これからは、入居者の皆様が最高の笑顔で明るく

しました。 失敗が続きつらく感じた時もありました 惑う事も多く、理想と現実はかけ離れていると実感

望洋荘に入社して九ヶ月が経ちました。 最初は戸

しかし、入居者の皆様の笑顔に支えられ、今では

介護士 营原 弘美

年になります。 私が介護の仕事に携わるようになり早いもので4

今もはっきりと覚えています。 方から笑顔で「おはようございます」と言われ、緊張 していた気持ちも和らぎ、とても嬉しかったことを 半年前の望洋荘への初出勤の朝、 玄関で入居者の

活を共に送れるように頑張って行きたいと思います。 活力源です。 私も入居者様と笑顔で明るく楽しい生 出勤する度に迎えてくれる入居者様の笑顔は私の

塩屋岬広場へは、正面玄関を入り直ぐ右へ曲がり

奥のエレベーターの前を通って突き当たりの階段 を二階に上がると左側にあります

がありそこからは太平洋を一望出来ます。天気の良 用しております。 い日には「日向ぼっこ」や「ティータイム」などで利 塩屋岬広場は、太平洋側に面した大きなベランダ

お風呂に入る前に手を合わせている方がおられ、広場の正面には神棚があり、入居者様の中には、 す

人当たり毎週2回)の実施をしています |機能回復訓練||...日曜日以外の毎日 次 居 者 様

五時三十分実施 「理学療法」...週二回火 土曜日午後二時三十より 望洋荘便り平成十六年九月掲載)

しています

挆媙竤竤竤

『望洋荘』

に住んでみて

第8話

ています。 荘し三から四日 にわたり、 「理髪」...ニヶ月に一回 入居者様の理髪を実施し (偶数月末)に理容師 .. が 来



今月の言葉その 、倫理研究所編標語集から)

今日を とり逃がす人は一生を失う

信じて生きようよというのだ。明日をただ待つのでは い、挫けずに今日を生きようという応援歌。そこが要点 「明日があるさ」という歌がある。今日はだめでも明日を

編集後記

発行所 いわき市 平成十七年九月一日発行 望 洋 荘』便り 平豊間字合磯三十九番

F電 A X 話 社会福祉法人 介護老人福祉施設 0246) 0 2 4 6 りんさく福祉会 5 5 5 5 7 2 5 5 7373 望洋荘 地