



ひかりの丘 通信

2025.4 月号

基本理念 『 一人一人の暮らしを思いやりの心で 』



今月のベストショット 

『恵康会ひかりの丘』

玄関に活けた八重桜が見事に
満開となりました！



祝 15 周年祭



直方チューリップ祭り 2025

特別養護老人ホーム

寒さも落ち着き、気持ちの良い季節になりました。今年は花見に行くことができ、利用者様の素敵な笑顔を見ることができました。これからも、みんなで色々な場所に出掛け、楽しみのある生活を送って行きたいと思います。



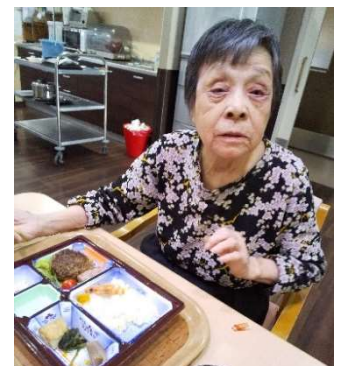
・・・お花見をして日本の四季を感じました・・・



お誕生日
おめでとうございます



//// 楽しく美味しく頂きました！ ////



グループホーム

寒さも和らぎ心地の良い季節となりました。お花見は、全員参加することができ、嬉しく思います。皆さんからも『あ～嬉しい』と喜んでいただけました。次は、外食を考えています。



節分：鬼退治しました！！



3月 Happy Birthday

食事作りでは、ハンバーガー・ポテト・チキンナゲットをいただきました。まるでマクドナルドに行った気分です。



創作活動です。
綺麗なチューリップが咲きました

お花見に行って来ました。





機能訓練指導員便り



骨粗しょう症を防ぎましょう

※ 骨粗しょう症になりやすい人と、その予防法について

- 1) 閉経後の人：女性ホルモンは骨からカルシウムが抜け出すのを抑える働きがありますが、閉経後は女性ホルモンが激減するため、骨からのカルシウム離脱が急速に進みます。
- 2) 運動しない人：日ごろ運動しない人は、運動による骨への刺激が少なくカルシウムの抜け出しが進みます。寝たきりやギブス固定はその代表例です。また屋外で日光にあたらない人はビタミンDが不足し、取り込んだカルシウムの吸収が悪くなります。
- 3) 偏食する人・少食の人：これらの人は、カルシウムの摂り込みが不足しがちになり、摂取しても吸収が悪く、骨に十分なカルシウムが行かなくなります。食事抜きの生活や、無理なダイエットが原因で骨粗鬆症になる若い女性が増えています。また、肉や脂肪を避けた偏った食事やサプリメントに頼った食生活も、骨を弱くしてしまいます。またスナック菓子やインスタント食品は、カルシウムを尿として排出してしまいます。いろいろなものをバランスよく食べることがたいへん重要です。
- 4) 乳製品や魚を食べない人：乳製品や魚類には豊富なカルシウムが含まれていますが、これらを摂らない人は、カルシウムが不足しがちです。これらは成長期・成人期・閉経期以降のどの時期にも必要ですが、十分に食べなかった人は通常より骨量の減少が早まります。最近では、カルシウムに動脈硬化を防ぐ効果もあることがわかってきました。その意味でもこれらの食品を多く食べることは大切です。
- 5) タバコやアルコール：タバコは全身の血流を低下させ、胃腸の働きを一時的に抑え、カルシウムの吸収を妨ぎます。アルコール類は尿量を増やす働きがあるので、通常よりカルシウムの排出が多くなります。
- 6) 体重の軽い人・骨格のきゃしゃな人：もともと骨の体積が少なく、カルシウムの全体量が少ないので、1～5までの影響を受けやすくなります。現在、骨粗鬆症は1千万人以上で、今後も確実に増えると予想されます。平均寿命の伸びは、骨粗鬆症を持ったまま生きる人が増えることを示しています。そのことで、骨折や痛みなど治療・介護の必要が増大していきます。しかし、これは高齢者にだけ起きる現象ではありません。若い世代にも（特に女性）骨粗鬆症やその予備軍は増えています。女性は成長期からの運動不足や偏った食生活の影響で、骨の形成が細い上に成長過程～成人期以降の無理なダイエットや偏った食生活で、骨だけでなく内科的にも問題を抱えています。これでは老年期以降に起きてくる各種の能力低下をカバーできません。早い時期からしっかりとカルシウムの貯金をしておくことが必要です。若い頃からの適切な食生活と運動が最大の予防策です。

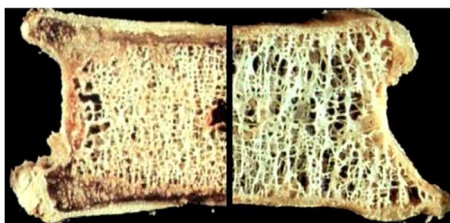


図1 正常の骨と骨粗しょう症の骨

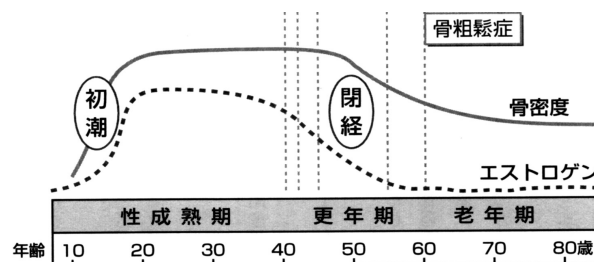


図2 骨密度と女性ホルモンの年齢変化



機能訓練指導員 二宮智貴

《 編集後記 》

おかげさまで、恵康会は開設 15 周年を迎えることが出来ました。

これもひとえに、ご利用者様、ご家族様、職員諸氏、近隣の地域の皆様、ご協力いただいている業者の皆様のご理解とご協力の賜物であると心から感謝申し上げます。

ここまで、いろいろな問題を抱えながらも、皆様のおかげで乗り越えてこられました。

次は20周年を目指して、地域の皆様に愛される施設でいられるように努力してまいりたいと思います。皆様、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉法人恵康会 ひかりの丘

