



「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

ハロウィンイベント『保育室交流』

10月31日、ウエストケアセンターでは保育園（めいわんあおぞら保育室）の園児たちによるハロウィンイベントがデイケア・入所棟で開催されました。

仮装をした園児たちを見てご利用者様もかわいいと歓声上がり、たくさんの笑顔もみられておりました。各フロアを順番に巡り、楽しそうにお菓子を配るご利用者様や、緊張しながらお菓子を受け取る園児たちの姿を見て、とても心温まる時間を過ごす事ができました。

また中には、「来年もまた、園児たちに会いたいな」と言った声もご利用者様から聞かれております。参加されたみんなが心に残る楽しいハロウィンとだったなと思います。 看護師 高嶋 晋輔



上川東部町会 健康講座

10月14日に上川東部会館で町会の高齢者を対象とした誕生会が行われました。その際、当施設主催の健康講座を30分程開かせて頂きました。

今回の健康講座のテーマは『ロコモと健康寿命』。参加された方々に直接的に関わる問題がテーマだったため、聞いている表情も真剣そのものでした。講話はロコモティブ・シンドロームの概念やチェック方法、健康寿命の概念の話を中心に行いました。と同時に簡単な予防体操も行い、自宅で行う上での注意点や生活の中でどのように運動を取り入れるか等を説明させて頂きました。

リハビリ科主任 小出 利恵



感染症予防対策のお知らせ

肌寒い季節に入り、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行しやすい時期を迎えました。

当施設では平成29年11月1日から平成30年3月31日まで感染症予防期間としております。御面会の皆様におきましては、マスクの着用や手指消毒、未就学児のフロアへの立ち入り制限等をお願いしております。詳細につきましては、玄関、受付等に掲示しておりますのでご確認ください。



行事予定

11月中旬に紅葉ドライブに出かける予定となっております。

お楽しみに!!!



【編集後記】 今月、立冬を迎え、暦の上では冬を迎える事となりました。山の木々は美しく色づき、暖かな昼下がりに紅葉を楽しむのも良いですね。季節を楽しむのと同時に、昼と夜の気温差が大きい時期でもありますので皆様、風邪などひかないよう体調管理にご注意下さい。

ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 平成二十九年十一月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

Tel:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>



飲んで健康！ワイン♪

健康にとって「良い」と言われているワイン。医学研究でも、少量のワインは健康にとって良い効果を与えるという説もあります。では、良い効果とは具体的にどんなものなのかをご紹介します。

- ①カロリーを消費する
- ②気分の落ち込みを防ぐ
- ③身体の免疫力を高める
- ④騒音性難聴の予防に
- ⑤大腸がんのリスク減少
- ⑥白内障予防に
- ⑦骨を強くする
- ⑧アルツハイマー病予防に
- ⑩心臓病に効果がある



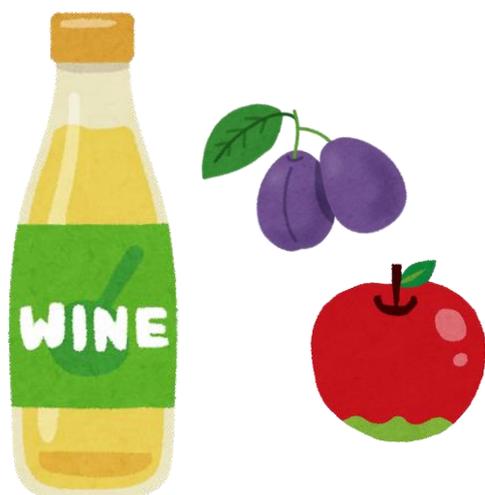
健康効果があるとはいえ、飲み過ぎにはご注意ください。ワイングラス約1杯で十分効果があります。ポリフェノールを例にしますと、一番多い野菜に対して赤ワインは20倍以上の効果があるとされていますから、大量に飲む必要はありません。また高級ワインは多くのポリフェノールの重合体となり、更に効果が倍加されますので、高級ワインを程良く少しずつ飲むのが理想的です。

ワインレシピをご紹介します♪

鶏のワイン煮

材料2人分

鶏から揚げ用（余分な脂肪をとり、塩・こしょうをする） 150g
A りんご（皮つき、1cm角） 1/2個、白ワイン120ml、
プルーン（タネはとり、手でちぎる） 2個



作り方

- 1 肉を皮面からソテーして焼いたら取り出す。
- 2.鍋をきれいにして、1とAを入れ、汁気がなくなるまで煮込む



管理栄養士

山本 麻美

上川ふれあい健康まつり

毎年10月の第2日曜日に上川口小学校で行われる上川ふれあい健康まつり。

上川3町会の運動会でもあるこのお祭りでは、ウエストケアセンター・西八王子病院合同で健康チェックコーナーを開催しています。第1回から参加させて頂き、今年で10回目となりました。

ここ数年は天候が悪く、全てのイベントを体育館で行っていたのですが、今年は天候に恵まれ、3年ぶりに多くのイベントを外で行う事が出来ました。健康チェックコーナーも体育館の舞台ではなく、体育館全体を使って広々としたスペースで行いました。



身長・体重・血圧の他、今年は抽選で当たった方に血管年齢を測定する検査も設けました。そして来られる方に毎年大人気なのは血液サラサラチェック。1滴の血液から今の血液がどんな状態か、顕微鏡で見て確かめるチェックです。さらさらと丸い赤血球が流れるように動いている方は健康な証拠。ですが、脱水傾向で赤血球がいかだのようにならんで付いてしまっていたり、ストレスや不摂生でとげとげした赤血球があったりと、顕微鏡に付けられたカメラの映す画像は様々です。

ご自身の目で見える結果に対して、「来年こそはいい結果が出るよう、1年間気をつけてみるわ!」と仰る方、「今年は良かったのよ~!」と喜ばれる方等、健康チェックの中でも一番盛り上がっていました。

参加していた職員も受けてみる事が多いのですが、思っているよりもひどい結果にがっかりする人も…日頃から健康を指導する立場としては、気をつけなければならない

ですね。

今年も昨年に引き続き、150名近くの方が参加されました。また来年も元気な顔を拝見できたらいいなと思います。

リハビリ科主任 小出利恵

