

# オキドキニュース 三月号



二十四節季

啓蟄(けいちつ)

三月六日 冬(むり)中の虫が目覚まし  
姿をあらわす。

春分(しゅんぶん)

三月二十一日 昼と夜の時間が同じ。

## 節分祭

二月四日(土曜日)、一階デイルームに於いて、『節分祭』を催しました。

今年も職員から鬼の役を公平に選ぶため、運悪くワサビ入りのサンドイッチを選んで、食べてしまった職員が鬼になるゲームをしました。「鬼役」を賭けてのゲームが始まり、誰に当たるか？沢山のサンドイッチの中に二つだけ「ワサビ入りサンドイッチ」。誰のサンドイッチに「ワサビ」が入っているのか？冷や汗の職員の表情を見られ、大変盛り上がりました。見事二人の幸運な職員(ゲームに負けた職員)が、赤鬼、青鬼の衣装に着替えて、「ご利用者の前に登場し、「ご利用者の皆様から「鬼はそと、鬼はそと、福はうち、福はうち」と紅白玉を投げいただき、鬼たちは外に退散しました。



## 「家族洗濯の皆様へ

「ご家族洗濯の方の衣類は、入浴終了後に施設スタッフがご利用者毎にビニール袋に入れ、床頭台に置いておりますが、長期間洗濯されないと「異臭」「感染の原因」となります。衛生環境維持のためにも、週一〜二回は、衣類交換をお願い致します。

また、「汚れ物」の一時的な収納・持ち帰りに、「防水性の袋」を3枚程度「用意下さい」。



## 「不要な品はお持ち帰り下さい。」

当施設は、限られた居住空間の中で、ご利用者の皆様に「ご利用いただいております、床頭台以外の場所に衣装ケース・荷物等を置かれますと、ご利用者様の移動の妨げや、ベッド周辺が不衛生になるなどの問題が生じます。このため、「必要以上の荷物の持込み」は「遠慮下さい」。

また、「ご使用にならない「衣類」「クラブの作品」など、頻繁にお使いにならない品などは、この機会にお持ち帰りをお願い致します。

「ご利用者皆様の快適な生活を保つためにも、ご関係者の皆様の「ご理解」と「協力を重ねてお願い致します」。



## 「当地グルメ(岡山県) ほうとう寿司

岡山の「ばらずし」のいわれは、江戸時代備前国(現在の岡山県東南部)の初代藩主、池田光政が、家来や国の人々に贅沢をしないようにと、「食事は一汁一菜とする」というお触れを出しました。そこで、祭りの日など特別な日に「ちそうを食べたい人々は、魚や野菜を目立たないようにすし飯にまぜ、見た目は一汁一菜ですが、中にはたくさんのお具が入った「ちそうである「ばらずし」を考えました。「ばらずし」に入れる魚や野菜は、家庭や地域によってさまざまです。

## 3月15日昼食に提供!



写真はあくまでイメージです。

## 3月3日は耳の日



三月三日といえば、一般的には「ひな祭り」をイメージしますが、「耳の日(みみ)」でもあります。3の形が耳に似ているというところ、3を「み」と読んで3で「みみ」という語呂合わせから、この日付に制定されました。

耳の日は、一九五五年日本聴覚医学会が創立し、一九五六年に社団法人 日本耳鼻咽喉科学会が制定した記念日で、一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳を持つていることへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。耳の日にちなみ、耳よりな知識をご紹介します。

### 老人性難聴

老人性難聴とは、年齢を重ねるにつれて聴力が衰えるのは誰もが経験することですが、この加齢による聴覚障害は複合的な要因によって起こります。音を感じるためには不可欠な有毛細胞の減少など、内耳の機能の低下だけではなく、脳の中枢機能の低下、そしてことばを認識する認知機能の低下が合わさって起こります。

### 老人性難聴の症状

- ・両方の耳が難聴になる
- ・高い音が聞き取りづらくなる
- ・言葉を聞き分ける能力が低下する
- ・耳鳴りを伴う
- ・糖尿病、脳血管障害、動脈硬化を発症していると症状が更にひどくなる
- ・治療は不可能
- ・内耳も聴神経も損傷している



### 加齢による音を聴く能力の低下

ヒトの耳は当然ながら、年齢を重ねることに音を聴く能力が低下していきます。

- ◆十代：20〜2000ヘルツの音を聞き取れる。
- ◆二十代以降：有毛細胞という高い音を聞き取る部位のはたらきが低下する
- ◆中年期：10000ヘルツ以上の音が聞こえない。

### 老人性難聴の予防法

老人性難聴は「老化」が原因なので予測も予防も出来ませんが、耳の血行が良いか悪いかで難聴の進行度合いが変わることは分かっています。血行を悪くするようなことを控えることが大切です。