

# 北野の四季だより

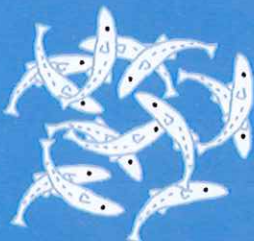
第224号  
令和5年7月1日発行  
介護老人保健施設 北野の四季  
札幌市清田区北野1条2丁目11-50  
011-881-2255  
編集 広報委員会

## デイケア活動 食事会

今年6月9日(金)にセレクトメニューという事で各利用者様にクロワッサンサンド(ハムチーズ)とロールパンサンド(照焼き)のどちらが食べたいかを選んでいただきました。普段は出ることのないメニューのため、皆様どのようなものか想像が出来ずに迷われていましたが最終的にはご自分の意志で決定されていました。実際の食事の場面ではご自分で選ばれた食事を美味しく召し上がられていました。一年を通して各曜日1回は特別な食事を予定しておりますので楽しみにしていただくと幸いです。



## 2階お楽しみ食事会



今月はお楽しみ食事会として梅とシラスの混ぜご飯を皆様に召し上がっていただきました。梅の酸味とシラスの旨味が絶妙にマッチして皆様美味しく食べていました。来月はおやつ会を計画中です！

## 3階誕生会

6月17日(土)毎月恒例のお誕生会を行いました。

今月はケーキとプリン、飲み物にジュースが出ました。

皆様、普段とは違うオヤツなのであつという間に食べられていました。



### 【老化の話 その2】

前回は筋肉の話でしたが、今回は眼の話です。皆さんご存知の「老眼」です。早い人だと40代から始まり近くの文字にピントが合いづらくなったり、小さな文字が見づらくなってきます。これは眼の中でレンズの役割をする水晶体が硬くなり、ピント調節機構が衰えることによって生じます。また、実は近くが見えづらくなるより早く、遠くを見る能力も徐々に低下し始めています。

さらに病変である白内障、緑内障以外でも、加齢と共にレンズである水晶体が着色し視界が暗く感じるようになります。特に暗いところで色の判別がつきづらくなり、光がまぶしく感じるようになります。

眼に関わる筋肉の衰えにより視野が狭くなり、その為動くものに気づくのが遅くなる、といった変化も現れます。運転に関わる能力が、一定の年齢以上ではかなり制限されてくるというのも納得です。自分の眼の変化に気を配り、対応、対策していく必要があります。

