

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
5月						
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	30	31	1	2
おやつ バイキング		ピアノ演奏			6月	
3	4	5	6	7	8	9
			音楽療法			

費用:書道、フワールンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。



あたまの体操



認知症対策として麻雀が注目されるようになって、もう20年以上経つでしょうか。当施設でも麻雀好きな方が、卓を囲んで盛り上がっています。中には、さくらで麻雀を覚えて面白さにハマる利用者様もいます。

おしゃべりをしながらする麻雀には記憶力、洞察力、指先の巧緻性や認知機能を高める要素が豊富にあるため、医師もオススメしております。

あたまの体操には、他にも色々ありますが、中でもジグソーパズルは非常に効果があるとされています。

認知症は目の能力や視力の低下から始まるという研究結果もあり、図形を視覚で捉えて正確に当てはめる目と指先を使う作業は、とてもオススメです。個人差はありますが疲れや集中力などを考えると、80ピースくらいが推奨かと思います(高田)。



～お知らせ～

- ①面会。土日の13時半～16時、各階のエレベーターホールにて25分間、各階一日最大5組の面会となります。ご希望の方は、前日までに事務へご連絡ください。
- ②現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、ご寄贈いただけると大変助かります。よろしく願いいたします。
- ③夜間の電話対応。入所フロアの2・3階における夜間の時間帯は、主に介助業務に集中して従事するため、お電話は極力午後5時00分までをお願いしております。
- ④お支払いは、**20日まで**にお願いしております(土日祝の際は、翌日)。銀行振込、もしくは直接施設での支払いになります。
- ⑤日曜日の洗濯物受渡しは、土曜日までに事前連絡があると助かります。

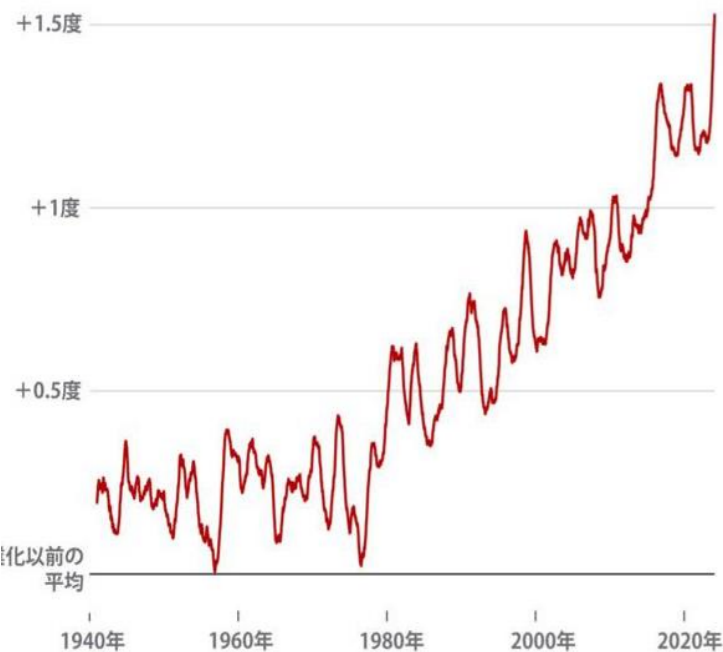
6年ぶりに

エレベータ横にある自販機、伊藤園さんからコカ・コーラさんに切り替えてみました。

今年は春としては暑い日々が続いていますが、加速度的に地球温暖化が進んでいます。特に独居のご家庭に訪問する際、非常に暑い部屋もあり、熱中症などを引き起こさないか心配です。冷房を設置していない方は、検討してみてもいいでしょうか。

さて、当施設は20年以上経過し、建築当時と違って今後のこうした気候に対応するための冷房能力が追いついてないため、機器の更新計画をしているところです。

しばらくは強力な業務用扇風機をブンブン回して、対応したいと思います。猛暑になりませんように(´Д`)

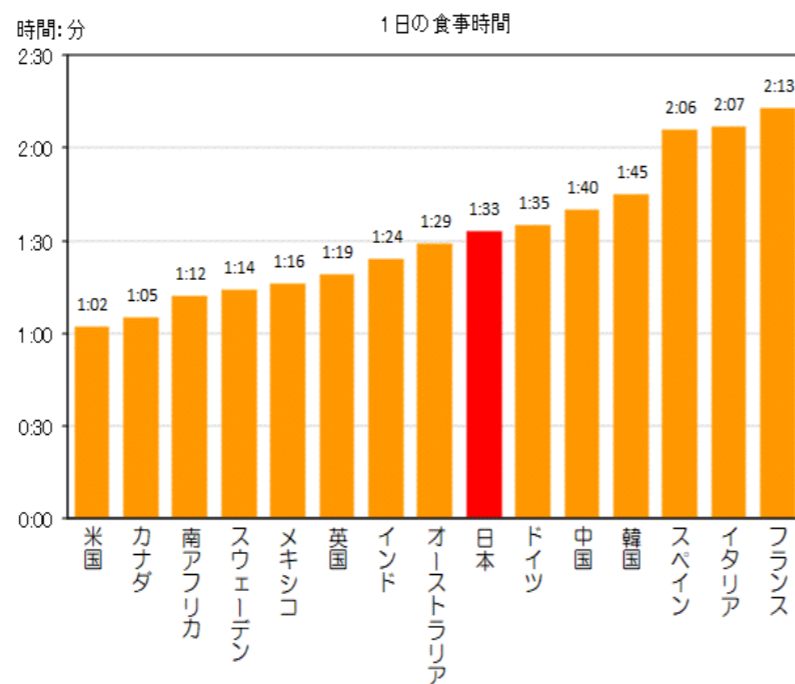
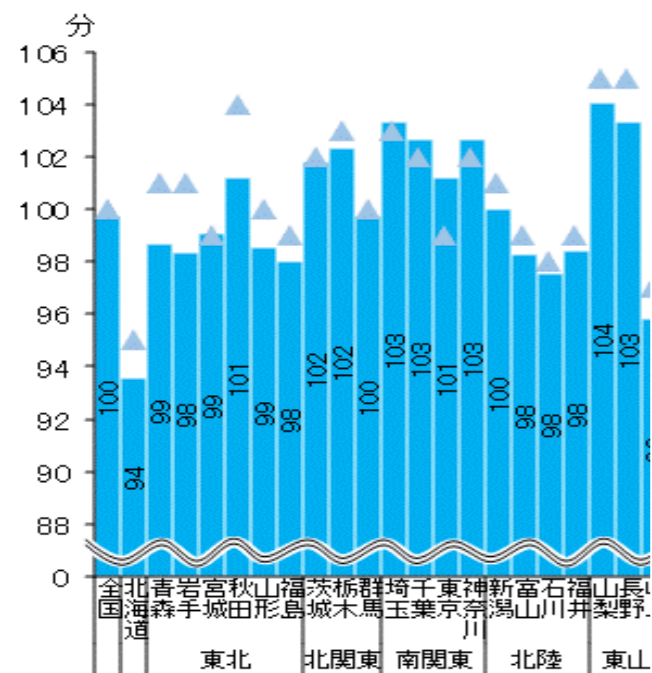


当施設では、利用者様の口腔内の健康を保つために、口腔衛生に重点を置いています。口腔衛生を獲得することにより、気道感染の予防、嚥下機能向上、栄養改善などが期待され、また今日の多くの介護施設ではその重要性が認識されているところです。

そのため、当施設でも唾液を促すお口の体操や、日々の口腔衛生を保つための介助、定期的な歯科の健診などを行っております。お口に元気があれば、食べ物を美味しくゆったりと楽しめそうですね。

若い時はパパパッと食事を済ませていた方も、高齢になると飲み込む力や、かむ力が弱くなり、食事時間も長くなっていきます。統計によると20歳頃の食事時間を86とすると、75歳くらいでは120くらいになるそうです。都道府県別の食事時間をグラフにしたのが、下のグラフになります。

都道府県別の食事時間(2021年)



左図にある北海道は全国から比べると、食事時間が短時間な事がわかります。短時間が良いのか悪いのかわかりませんが、食事時間が長めのほうが、生活や心が豊かな気もしますね。

世界の食事時間を比較してみると、日本は真ん中に位置しています。一番左のアメリカはピザやハンバーガーなどファストフードな国のせいか、とても短時間。一方で美食の国と言われるフランスやイタリア、スペインが、長時間グループですので、食に関心がある国や地域ほど、食事時間が長くなるのかもしれない。日々の食を楽しみ、心と体を豊かにしたいものですね。(大坪)

昨今のコロナ禍では、A型の方がコロナになりやすいという統計データが出てきたのは記憶に新しいですが、血液型によってなりやすい病気があるという視点で研究をしている方々もいます。以下の、病気や症状の発生確率が高めというものです。かかりやすい病気があれば、対策もしやすいかもしれませんね。

A型 (もともとガンになりやすいようです) 胃ガン 唾液腺ガン 前立腺ガン ノロウイルス エコノミークラス症候群 貧血 細菌性髄膜炎 脂質異常症

B型 (色々な病気になりやすいようです) すい臓ガン 卵巣ガン 悪性リンパ腫 エコノミークラス症候群 脳梗塞 肺炎 結核 糖尿病(2型) 高血圧

O型 (血小板の働きが弱く出血しやすいようです) 皮膚ガン 悪性リンパ腫 胃潰瘍 十二指腸潰瘍 O157 ピロリ菌 細菌性髄膜炎 貧血

AB型 (心臓系の病気になりやすいようです) 卵巣ガン 悪性リンパ腫 エコノミークラス症候群 心臓病 脳梗塞 認知症 インフルエンザ

ここに書いたのはほんの一例ですが、血液型によらず、正しい病気予防をして過ごしていきたいものです。(大坪) 参考文献・資料 虎ノ門病院 血液科 久住英二 著書など



←ブログのQRコードです。月に2回ほど、行事や出来事など更新しています。よろしくお願ひいたします。(^^)

編集後記

今年度より、編集委員会の名称が変更になり、広報委員会になりました。広報活動をする事で地域に根ざした福祉のご提供、また利用者様のQOL向上や、家族様の資本活動の助力に繋げていけたらと思います。(事務 大坪)