

きんせん



医療法人社団 あんず会
本田クリニック

広報誌きんせん 第57号
平成29年5月発行

新緑の候。サツキや牡丹・バラなどの花々が美しく咲き誇る良い季節です。青空の下、ひばりのさえずりや鯉のぼりなども、私達を楽しませてくれます。近くの公園や、行楽地へのドライブなど、お出かけに最適ですね。

広報誌「きんせん」は、健康や介護等について、これからも情報を発信してまいります。今年度も、広報誌「きんせん」を、どうぞよろしくお願ひします。



フェイスブックを公開しています(〇)/
金泉の活動内容をご覧いただけます。

URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>

グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん



～グループホーム1日の生活の様子～

朝

おはよう



髭剃り



洗顔



朝食



歯磨き

昼



昼食



美味しいよ



歯磨き



レクリエーション



計算問題



おやつ作り



おやつ

夕



夕食準備



夕食

夜



就寝準備

おやすみなさい



グループホーム金泉は
入居者様の安心した生活とこの笑顔のために



快適な睡眠をとる (一) 111



日本の高齢者の30%以上には、睡眠健康の悪化が認められています。高齢者の三大精神疾患は、うつ病、認知症、睡眠障害といわれており、脳・心身の健康と密接に関係する睡眠問題の予防や対処は、高齢者のみならず、かわる家族や介護者のQOL（生活の質）を考える上でも重要課題といえます。

睡眠の仕組み

睡眠は、「眠るタイミングを決める約1日周期のリズム（サーカディアンリズム・概日リズム）」と「日中の疲労を解消するしくみ（ホメオスタシス）」の二つのしくみからなっています。睡眠は体内のさまざまなサーカディアンリズム（体温、自律神経、メラトニン等）の中でも深部体温リズムと密接な関係があります。夜間の睡眠は深部体温が下降することで起こりやすくなり、最低点に達したあと、あるレベルまで体温が上昇すると睡眠は終了し、人は目を覚まします。



生活リズムを改善する

Ⅰ 朝起きてからの過ごし方 ～サーカディアンリズムの規則性の確保～

ポイント… 太陽の光の入る明るいところで、しっかり噛んで食事を取ることで。

太陽の光で脳（視床下部にある視交叉上核）の生体時計を、食事で腹時計（胃にある生体時計）をセットすることで体内のその他の生体も時計も同調しやすくなります。しっかり噛んで食べることは、脳を目覚めさせ、睡眠から覚醒への切り替えを円滑に進める効果があります。また感情のコントロール機能と関連するセレトロニン分泌を増やします。



Ⅱ 日中や夕方からの過ごし方 ～日中や就寝前の良好な覚醒状態の確保～

ポイント… 活動のメリハリ。

午後の活動を高め、夕方以降の居眠りを減らすことが重要です。昼食後～15時までの間で30分程度の昼寝を取るのがポイントで、短い昼寝を取ることで午後の活動を高め、夕方以降の居眠りを減らすことができます。



Ⅲ 夕方から就床前の過ごし方

～就床前のリラックスと睡眠への脳の準備～

ポイント… 夕食以降の居眠りや仮眠を避けること。

夕方5時くらいの軽運動が有効。

夜のポイント… 就床前のリラックスと睡眠への脳の準備。寝具や明るさの配慮。

睡眠中の発汗による水分喪失を補うため、就寝前、起床後にはコップ1杯程度のカフェインを含まない水分を摂ることも大切です。

就床前のリラックス状態へ導く効果があるもの

- 38℃～41℃のぬるめの湯温の入浴や足浴
- お香やアロマセラピー
(サンダルウッド、ラベンダー、カモミール、セドロール、他)
- 音楽 (波の音や川のせせらぎなどの自然音、
モーツァルトセレナーテ第13番、など)



※音楽は曲調が穏やかなものが推奨されていますが、好みの音楽で気持ちがリラックスできるものがベストです。

3月行事 ケーキバイキング



3月の行事に、ケーキバイキングを催しました。

チーズケーキやチョコレートケーキ、スイートポテトなどを準備し、利用者様は「どれにしようかな」と、迷いながら楽しく選ばれました。

好みのスイーツを食べながら、笑顔で会話もはずみました。



楽リハ



蛙叩きや蛇退治のゲーム機械を用いた運動や、ニューステップのサイクル運動など、「楽リハ」を行っています。

「今日は何点だった」とか、「〇〇さんは、上手じゃね」など、お互いに競い合っ、会話もはずんでいます。

腕や脚を楽しく動かして、筋力の維持向上トレーニングを行っています。

レクリエーション



利用者様に、無理なく運動をしながら楽しく過ごして頂く為、さまざまなレクリエーションを行っています。

写真は、グラウンドゴルフをヒントにした、レクリエーションです。

「上手に出来たね」「こうしたら、ええんよ」等、声を掛け合いながら楽しく行ってます。



デイサービス金泉では、施設見学を随時受けつけております。お気軽にお問い合わせください。昔ながらの造り酒屋の懐かしい空間で、ゆったりと過ごしてみませんか？

脳トレ

認知症予防の為、利用者様に計算問題や塗り絵等の好みの脳トレを行っております。脳トレをすることで、

- ①脳の活性化
- ②記憶力の向上
- ③思考力の向上
- ④脳年齢の若返り
- ⑤認知症予防

等、さまざまなメリットがあります。脳トレは、みなさんが楽しく、ストレスなく取り組めるよう、利用者様のレベルに応じたものを実施しております。



塗り絵



計算問題

家事作業

昼食の準備



家事をすると、認知症予防に効果があります。特に料理をすると、準備や作業手順から完成(盛り付け)までいろいろ考えたり、何種類かの動作をするので脳にとっても良い刺激があります。

洗濯物を干しや掃除なども、干し物の順番や掃除の手順など、いろいろ考えて作業をします。

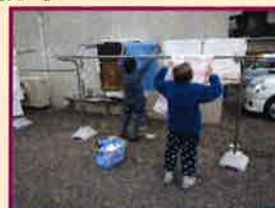
また、洗濯物かごを持って歩いたり、箒を持つての立ち仕事等は、大変エネルギーを使います。あらゆる家事に、脳は色々な機能を使っています。

デイサービスセンターあんずでは、家事作業の日常生活リハビリで、認知症予防と機能訓練を行ってます。

掃除



洗濯物干し



このほかにも、体操・レクリエーション・趣味活動など、みなさんのご希望やペースに合わせて、楽しく過ごされています。ご要望があれば、柔軟な対応をさせていただきます。お問い合わせなど、お気軽にご連絡下さい。

健康ワンポイントアドバイス

新緑が美しく暖かい季節になりました。自然の草花を鑑賞しながら散歩(ウォーキング)はいかがですか。ウォーキングなどの運動をすれば、脳の血流が良くなるだけでなく、外に出る事で行動範囲が広がるので、さまざまな刺激を受けてストレスも解消され、脳も活性化します。

排泄介護について

在宅介護をしている方の多くが排泄介助を「大変だ」と感じておられます。他の介助とは異なり、排泄は1日に数回という頻度で行われます。今回は排泄を失敗しない方法や注意点をお知らせします。

トイレに間に合う方法

トイレ時間を把握する

1日のうちトイレに行く回数や間隔はだいたいきまっています。日々の動作・しぐさからトイレのサインを察知します。例えば落ち着きがない。目が泳いでいる。何か言いたそうにしている。また時計を見計らって定期的に声をかけてみましょう。



早めの誘導

本人が「したくない」と言ってもトイレに連れて行くようにしましょう。

下ろしやすい下着やズボン

せっかくトイレに行ってもズボンや下着を下ろすのに時間がかかり失敗することもあります。ウエストがゴム状で上げ下げしやすいものを選びましょう。

環境を整える

トイレにスムーズに行けるように通路に障害物を置かない。トイレまでの距離を短くする。また、トイレまでの廊下やトイレ内に手すりを設置すると移動がスムーズになり転倒のリスクも少なくなります。手すりを取り付ける場合、介護保険で住宅改修やレンタルがあります。



夜間ポータブルトイレの設置

夜は身体も思うように動かず、間に合わない可能性もあり、転倒のリスクもあります。ポータブルトイレを置くと介護する側も安心できます。ポータブルトイレは特定福祉用具として購入時には介護保険が適用されます。また、夜だけ紙パンツやパットを使用しても安心できます。



排泄介助の注意点

自尊心を傷つけない

恥ずかしいのはもちろんですが、情けないという気持ちが大きいためです。かける言葉には気をつけましょう。「早くして」などと急かすような言葉や態度をしてはいけません。

自力でできる環境作り

本人ができるだけ自分の力で排泄行為をできるようにトイレの環境を整えることが大切です。照明を明るくして、手元や足元がよく見えるようにすることで安心感と安全を確保できます。



できないことだけ手伝う

少しでも負担を軽くして、楽にしてあげたいという気持ちはありますが、決して本人のためになりません。ただし、パンツを下げるのはできても上げるのが困難という場合もありますので、その時は手伝います。

住宅改修や福祉用具の購入、レンタルなどありましたらお気軽にお問い合わせください。すぐに対応させていただきます。日曜日も営業しています。

研修会

「あなたは大丈夫？ムセ・咳こみの対応法摂食嚥下障害とは」



3月16日木曜日。東京歯科、岡山大学摂食・嚥下リハビリテーション科非常勤講師や「食と健康ネットワーク」代表、つがやす歯科医院の榎安院長を講師としてお招きし、ムセ・咳こみの対応法、摂食嚥下障害についての研修会をおこないました。

地域の皆様や利用者様・入居者様のご家族様も参加され、いつまでもおいしく食事が摂れて健康的な生活をしていく為に学びました。

模型やプロジェクターなどを使い、とても分かりやすくムセ・咳こみ・嚥下のメカニズム等を講義していただいたり、実際に誤嚥を起こしやすい状態を体験したりと有意義な研修会になりました。

あんずカフェ・金泉



4月16日の日曜日、あんずカフェ・金泉を行いました。おなじみになった「ロコモ体操」で体をほぐした後は、おいしいコーヒーやお茶を飲みながらゆっくりお話をされました。

「元気に年を重ねる為に『めんどくさい』『たいぎい』は言わんことにしとるんよ。」とか、「頭の体操に日記や家計簿付けよるんよ。」等情報が活発に飛び交いました。

会場は、デイサービスセンター金泉です。レトロな雰囲気を楽しんでいただきたいと思います。

職員紹介



中本 史絵

今年の1月から、金泉の事務員として勤務しております。わからない事も沢山ありますが、早く仕事に慣れるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



越智 美佐子

グループホーム金泉の夜勤専門で、お世話になっております。入居者様の快適な夜が過ごせるように、頑張ります。宜しくお願い致します。

ふきの肉詰め

材料

- 太いフキ 1~2本
- 鶏ミンチ 100g
- 卵 1個
- 生姜 適量

調味料

- 水 350cc
- めんつゆ 100cc
(ストレート)

作り方

1. ふきは下処理をしておく。
2. 鶏ミンチ・卵・生姜を合わせておく。
3. ふきは3~4cmに切る。
4. 3の中に2を詰める
5. 鍋に調味料を入れ沸騰させ、その中に4を入れて中火で20分程煮る。



編集後記

「寒い寒い言いよったら、春が来たね。すぐ暑い暑い言うようになるね。」と利用者さんたちがよく話しておられます。

光陰矢のごとし！一瞬一瞬がすぐ過去になっていきます。利用者様、入居者様、地域の皆様と明るく楽しい一日を重ねていきたいと思ひます。

今年度も宜しくお願い致します。

エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで
平成29年3月6日現在
297531個集まっています。
ありがとうございます



医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1
TEL082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉
デイサービスセンター金泉
金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1
TEL 0846-46-1080

デイサービスセンター金泉高屋
本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1263-1
TEL 082-491-1071

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。