



きんせん

編集・発行



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72号
令和元年11月発行

今年も台風による被害が各地で相次ぎ発生し、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。金泉では特に甚大な被害を受けた地域を支援するため、募金箱を設置しております。



安芸津町内 秋の風景



敬老会

食事しながらの楽しい会でした。
皆さんこれからも元気で楽しく過ごしましょうね



運動会



がんばれ〜！
フレ〜フレ〜！



高齢になると気になる健康管理について

11月、毎年残暑が厳しくなり、やっと秋らしい気候になりました。朝の寒さが肌にしみますが、日中は外出するのに良い季節です。

この時期は、血圧が高めの人には、注意が必要な時期になります。寒くなると、私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がりやすくなります。血圧が高めの人には、寒さを感じたり冷たい水などにさわったりしたときなどは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です。

- ・ 寒い屋外に出たとき
- ・ 暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- ・ 熱いお風呂に入ったとき
- ・ 夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき など



高血圧を予防するには？

日常生活における高血圧の予防策は、以下の5項目が有効です。生活習慣の改善に心がけ、これからの時期を乗り切りましょう。

1. 塩分のとりすぎに注意

薄い味付けを心がけましょう。

麺類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取はできるだけ控えましょう。

2. 肥満を防ぐ

肥満は高血圧の進行を助長します。肥満の人は減量に努めましょう。

3. ストレス解消

多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。できるだけ息抜きをするよう心がけ、睡眠を十分にとりましょう。

4. 適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は血圧を下げる効果があります。日ごろから適度な運動を心がけましょう。

生活習慣改善は、認知症の予防にも有効。

高血圧の予防で、減塩の食事を心がけることは、脳梗塞等からの脳血管性認知症の予防にもつながります。また、近年の研究において、メタボリックシンドロームが、アルツハイマー型認知症を引き起こす原因となることが判ってきています。食事の摂取カロリーに気を付け、さらに運動を行う事で認知症の予防につながります。

ウォーキングをしましょう。

「4 適度な運動」のウォーキングは、「2. 肥満を防ぐ」や「3. ストレス解消」にも有効な運動になりますね。近所をウォーキングしながら、紅葉の色付きを楽しんだり、宮島や仏通寺などの紅葉名所を散策するのも楽しいですね。



お知らせ

10月からの消費税増税に伴い、グループホームでは、料金の価格変更がありました。詳しくは金泉ホームページをご覧ください。グループホーム金泉までお問合せ下さい。

グループホーム入居のご相談についても、お気軽にお問い合わせください。担当 佐々木

デイサービスセンター 金泉

敬老会

まるで仮装パーティーのような敬老会♪
曲目に合わせた衣装に身を包み、
皆さん大いに歌って楽しめました！



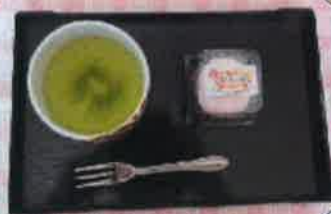
瀬戸の花嫁

カープカープ
カープ広島



カープ女子

水戸黄門様



手芸

手芸も秋らしく、紅葉のモビール作りをしました！
表は紅葉、裏はちりめん。
なかなかオシャレなモビールです♪



運動会

秋と言えば、スポーツの秋ですね！
今年も紅白に分かれ、力を合わせて頑張りました♪



1. 箱たおし
 2. スプーンリレー
応援合戦
 3. 風船割り
ポンくい競争
- 発表



しゃきしゃき百歳体操



歳をとるにしたがって、こんな経験ありませんか？

- ・以前はたくさんの用事を一度にこなせていたのに、苦手になってきた
- ・外出先で車や自転車が近づいてきても、気付きにくい
- ・動作が遅くなったような気がする

⇒それには認知機能が関わっています。

『しゃきしゃき百歳体操』で認知機能を向上させ、安心した生活が送れるようにしましょう！

『しゃきしゃき百歳体操』って

どんな体操???

椅子に座った状態で二つの動作を同時に行います。

- 例) 足踏み + 野菜の名前を言う
 太ももたたき + しりとり
 足踏み + 都道府県の名前を言う
 つま先上げ + 引き算
 足踏み + 昨日の献立など

『しゃきしゃき百歳体操』をするとどうなるの??

まず、認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の状況にも意識が向くようになります。そうなることで、状況に合わせた行動が出来るようになり、安心して生活が送れるようになります。

『しゃきしゃき百歳体操』をするとどうなるの??

まず、認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の状況にも意識が向くようになります。そうなることで、状況に合わせた行動が出来るようになり、安心して生活が送れるようになります。

デイサービスセンター金泉では、見学など随時受け付けております。

お気軽にお問い合わせください。

☆今回は居宅介護支援事業所の紹介をします☆



◇まず、居宅介護支援事業所とは？

介護保険の在宅サービス等を適切に利用できるよう、要介護者（ご利用者様）の依頼によりケアプランの作成、サービス事業者との連絡調整や介護保険施設への紹介などのケアマネジメントを行う、ケアマネージャーが所属している事業所です。



◇では、ケアマネージャーとは？

ケアマネージャーは、正式名称を「介護支援専門員」といい、略称として「ケアマネ」と一般的に言われています。2000年4月に「介護保険制度」で誕生した高齢者の生活を家族や高齢者と一緒に考える専門職です。

◇次に、ケアマネジメントとは？

ケアマネジメントの仕組み

インテーク
相談受付・
初回訪問など

アセスメント
本人の心身の状況、家族、
生活歴、住宅環境などを把握



モニタリング
利用者本人、利用している
各事業所から聞き取りを行う

ケアプランの作成
本人、家族の希望、専門職の立場
から必要なサービスを組み込む



終了
施設入所、死去など
により支援を終了

サービス担当者会議
本人・家族、利用する事業所すべてが集まり
ケアプランを確認、自立支援に向け支援の
方法を決める大事な会議



中尾 逸人
最近、山登りを始めました。夏、暑い時の沢登りは最高でした。いつか富士山に登りたいと思っています。

金泉居宅介護支援事業所には現在2名のケアマネージャーがおります。

- ◇ご家族が高齢になって心配
- ◇お知り合いの方が困っている
- ◇介護保険のことを知りたい
- ◇玄関の段差が気になる 等、
なんでもお気軽にご相談下さい。



本庄 佳代
今年3月から金泉でお仕事させてもらっています。夫と古民家をDIYするのが夢です。

社内研修 ～感染症予防～

9月18日18時より、社内研修「介護施設における感染症対策」を実施しました。講師として県立安芸津病院・感染症管理認定看護師・吉田美香様をお迎えし、スライドを用いた実際的な講義、また吐物処理の実演などから、業務における感染症対策について、学ぶことが出来ました。



消防訓練

10月2日(水)14時より、消防訓練を行いました。東広島市消防署安芸津分署の協力のもと、全員で協力し合い、通報から避難まで速やかに行うことが出来ました。



あんずカフェのお知らせ

デイサービスセンター
金泉にて

11月のあんずカフェは、11月24日(日)です。
筋力運動などを行い、介護や認知症に関するご相談も承ります。
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか？
お気軽にお越しください♪



参加費
無料

防災

この度の台風19号では、ハザードマップで被害が想定されていた場所で、実際に被害が発生しています。三津地区の自治会では、土砂災害警戒区域等が表示された地図が各家庭に配布されています。地域の危険な場所、避難場所などを確認し、いざという時にすぐに行動出来るよう、心掛けましょう。

橋上 橋下 大和



編集後記

秋も深まり、紅葉も色付きはじめました。寒暖の差も激しくなり、インフルエンザの流行の時期に入りましたので、体調管理をしっかりと行いながら、残り少ない秋を満喫しましょう。

エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで
令和元年 9月 30日現在
465,619個
引き続きよろしくお願い致します。



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 ☎ 082-434-8811 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
☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

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
☎ 082-491-1071 FAX 082-491-1072

公開中

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>

あんず会金泉



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。