



# 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82号  
令和3年7月発行

東京オリンピック



がんばれ日本!



## 目次

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 2P…グループホーム   | 日常風景            |
| 3P…グループホーム   | 認知症予防「回想法」      |
| 4P…デイサービス    | 野菜作り・手芸(アクアリウム) |
| 5P…デイサービス    | 食事動作の運動         |
| 6P…居宅介護支援事業所 | 血液検査でわかること      |
| 7P…社内研修      | 消防訓練・食中毒        |

金泉のホームページは  
こちらから!

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

フェイスブック 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

## 日常風景



お花を飾りました



美味しくなーれ♡



おやつにプリンを作りました



こぼれないよう  
そ〜っとそ〜っと



頂きま〜す



Instagram「ghkinsen」はこちらから!! ⇒  
グループホームでの生活の様子がわかりますよ。



# 認知症予防に役立つ「回想法」についてご紹介します！

## 「回想法」とは

アメリカの精神科医ロバートヴァトラーによつて創初された心理療法である。  
音楽療法、治療、作業療法、治療、心理教育、動物介在療法、刺激、アートセラピー、アロマテラピー、妄想、心理学療法、などがあります。



## 「認知症予防と進行を防ぐレクリエーション」について

グループホーム金泉では、心身機能の維持や改善を目的として日々さまざまなレクリエーションを行っています。レクリエーションのなかでも、手先や言葉、そして頭を使うものは、認知症の予防と症状の改善に効果的だと考えられています。

まず前提として、年齢を重ねるとともに衰える体力や筋力は、軽い運動によって向上することがわかっています。介護が必要になってくると運動不足になりがちなので、レクリエーションを通して身体を動かすことは効果的です。

レクリエーションでは、日常生活で行わないような体の動かし方や頭の働かせ方をします。そうすることで普段は使っていない脳の部位が刺激され、脳が活性化し、認知症の予防につながるのです。

回想レクリエーション（回想法）は、アメリカで導入が始まった認知症対策の心理療法です。

近年では日本でも効果が認められるようになり、認知症専門の入居施設であるグループホームなどでも積極的に取り入れられるようになりました。

回想レクリエーションでは、子どもの頃に夢中になった遊び、あるいは昔使っていた生活道具などについて話してもらいます。



「子供の頃はどんな遊びをしていたの？」「昔はどうやって洗濯をしていたの？」などの質問から、具体的に当時の生活を思い起こせるように誘導してみましょう。

昔の古い記憶を思い出し、それを聞き手にもわかるように話そうとすることは、脳細胞のネットワークのつながりを活性化させ、脳に大きな刺激を与えます。また、楽しかった過去を思い出し、その思い出に浸っていく中で、現実の障害や不安から解放され、心が癒されていきます。

こうした作用を継続して与えることで、認知機能の改善に加え、社交性・積極性が高まるなどの効果が期待できます。

グループホーム入居・認知症のご相談について、  
お気軽にお問い合わせ下さい 担当 佐々木



# デイサービスセンター金泉



## 野菜作り

今年2月末に植えたジャガイモを収穫♪  
そして、さつまいもを植えました。  
畑仕事の腕前、プロ並みですね！



秋植え用の種芋！



## 手芸

涼しげなアクアリウムの製作です♪  
蒸し暑い毎日にも「涼」を感じられます。



Instagramはこちらから！！

「dayservicekinsen」 →→→→→

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



DAYSERVICEKINSEN



## 食事動作の運動 ～家で簡単エクササイズ～

毎日の食事が快適にできるようになる運動をご紹介します

### 骨盤の運動 ×10

骨盤の力を抜き、だらんとした状態から、力を入れてまっすぐに伸ばします



Instagramでも  
ご紹介しています  
ご覧くださいね！

### 体幹の運動 ×10

胸の前で手をクロスし、頭は後ろを見るように上半身を左右にひねります



### 肩甲骨の運動 ×10

体の前で手を組み、ゆっくりと上げ下ろしを繰り返します



デイサービスセンター金泉では、利用者様を募集しております。  
相談なども随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。  
(現在はコロナウイルス感染症予防のため、見学はお断りしております。)

# 金泉居宅介護支援事業所

## 血液検査でわかること ③糖尿病



受診や健康診断の時、必ず行う血液検査のことをシリーズでお知らせしていきます。

第3回は血液検査で「糖尿病がわかる！」話です。



糖尿病は血糖値（血液中に含まれるブドウ糖）が慢性的に高くなる病気のことです。血液検査では血糖値や過去1～2か月の血糖値の状態を反映するHbA1c値を調べます。

### 血糖値 (FPG)

糖とは血液中のブドウ糖のことでエネルギー源として全身に利用されます。測定された数値により、ブドウ糖がエネルギー源として適切に利用されているかがわかります。数値が高い場合は糖尿病、すい臓がん、ホルモン異常が疑われます。

10時間以上絶食した状態で、血糖値がもっとも低くなっている状態の値を空腹時血糖値 (FPG) といいます。

### HbA1c (ヘモグロビン・エーワン・シー)

ブドウ糖とヘモグロビンが結合したものをHbA1cといい、この物質は食事や運動などの影響を受けないため、過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態が分かります。空腹時血糖値 (FPG) が126mg/dL以上かつHbA1cが6.5%以上なら糖尿病と判断します。



### 糖尿病に関連した血液検査の見方

	正常値	糖尿病予備軍	糖尿病の可能性が高い
血糖値	80～99 mg/dL	100～125 mg/dL	126 mg/dL 以上
HbA1c	4.6～5.5%	5.6～6.4%	6.5% 以上

### 糖尿病で怖いのは合併症

血糖値が高い状態が続くと、深刻な合併症が起こります。

次の3つの合併症は、糖尿病の3大合併症とされているものです。

- ① 糖尿病腎症 … 腎臓が機能しなくなり人工透析が必要になります。
- ② 糖尿病網膜症 … ある日突然真っ暗になり失明する恐れが。
- ③ 糖尿病神経症 … ちょっとした傷で足が腐り、足を切断することに!!

糖尿病で切断される足は年間2万本とされています。

血糖値が高い人は医師に相談して正しい治療を行いましょう。

次回は  
「腎臓に関する  
検査項目」の  
予定です



### ケアマネジャーがお手伝いします

介護保険新規申請や介護などで困ったことがあれば、気軽にご相談ください。当事業所のケアマネジャーが対応させていただきます。



グループホーム、デイサービスに続き、居宅でもInstagramを

始めました! 『kinsen.kyotaku』 ぜひご覧ください(\*^▽^\*)







## 消防訓練



消防訓練を行いました。初期消火、消防署への通報、そして避難。実際の火災を想定し、本番さながらの訓練となりました。

日頃から防火の意識を持つことや、万が一火災が起きても冷静に対応できるよう心掛けたいと思います。



## 社内研修～食中毒～

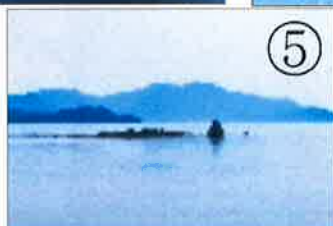
食中毒に関する社内研修を行いました。少人数ごとに分かれ、ソーシャルディスタンスをとって三密の回避に努めました。食中毒の原因や予防・対策について学び、日々の業務や自宅においても、食中毒に細心の注意を払っていききたいと思います。



## 安芸津の島々

安芸津にある7つの島々。7つ全部言えますか？

- ①大芝島 唯一の有人島。柑橘類で有名。一棟貸しのお洒落なコテージあり。マリンスポーツも楽しめる。
- ②小芝島 国立公園。大芝島から眺めると潮の引き具合でハートに見えるためハート島と呼ばれている
- ③龍王島 旧桃島。自然体験村としてキャンプなどに利用されている。
- ④藍之島 光海神社と大元神社の二つが鎮座している。
- ⑤ホボロ島 ナナツバコツブムシに浸食され徐々に小さくなっている。
- ⑥鼻繰島(はなぐりじま) かつてはキャンプ場として利用され松茸が生えていたそう。
- ⑦唐船島(とうせんじま) 船の形をした島。唐船が漂着したと言われている。



### 編集後記

ご利用者さんと安芸津の話をしていて、7つの島の話になることが多くあります。色々な言い伝えなどを聞くと、安芸津の歴史を感じますね。

### エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで  
令和3年5月1日～令和3年6月30日現在  
**577,619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

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。