



# 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83号  
令和3年9月発行



## 目次

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 2P…グループホーム     | 日常風景                   |
| 3P…グループホーム     | グループホームでの回現法 実例        |
| 4P…デイサービス      | レクリエーション・ランチメニュー・折紙・手芸 |
| 5P…デイサービス      | 夏バテ防止体操                |
| 6P…居宅介護支援事業所   | 血液検査でわかること             |
| 7P…インスタグラムについて |                        |
| 8P…防災月間        |                        |

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/>



あんず会金泉  
HP  
あんず会  
金泉HP  
あんず会



# グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん

今年7月に100歳を迎えられました。  
おめでとうございます。  
これからもお元気でお過ごし下さい。

8月の壁飾り ひまわり



## 日常風景



料理は得意なんよ！



よう陽が当たってよく乾くね



甘くて  
おいしいねえ～♡

スイカ割り ねらいをさだめて！！



Instagram「ghkinsen」はこちらから！！ ➡



## 認知症予防に役立つ「回想法」についてご紹介します！

グループホームの入居者様と回想法を用いながら話をしました。

ケース① 子供の頃の遊びはどんなことをしていたか、などについて話を始め、「おじゃみをよくしよったね」、「ゴム飛びもやったね」、「手毬で玉つきをしていたね」「私は砂飛びをしよった」「私は縄跳び」等など思い出しながら話をされました。

男性入居者様は、「釣りによう行来ようたね」「魚屋が魚を売りに来ようた」等と思い出を話されました。

皆様、色々と思い出しながら、笑顔で楽しそうに話をして下さいました。

ケース② 昔のアルバムを見ながら、話を伺った時は、「これは親、これは近所の〇〇さん、これは誰かね～」等、楽しそうに話して下さいました。



ケース③ 新しい入居者様が、来られた時の事です。

様子が不安気で、笑顔もない状態で、少しでも改善をしないと思い、話掛けて、来て直ぐは不安ですよ、等と伝えても改善が見られなかったですが、入居者様の一人が、新しく入って来られた人をしきりに気にされて、何度も名前を聞かれました。

その後、新しく入って来られた人に話をされて、入居者様から、「あの人は私の近所に住んでいた人なんよ」と、言われ、新しく入って来られた方はその後、皆様と話をされる様になり、笑顔が見られる様になりました。

昔の事を知っている人と話をして、昔の事を思い出すことで、脳内が活発に働くようになり、脳内の血流量が増えると、酸素も栄養も増えて、神経細胞のダメージが少なくなると言われています。

回想によって、自分がどのように生きてきて、どのような存在であるのか、両親や兄弟姉妹、自分の育てた子供たち、どのような人々に囲まれていたのかを取り戻すきっかけができ、自己を再確認出来る事や、様々なことを成し遂げてきた自分の歴史と生き生きとした思い出を振り返り、自分への自信と誇りを取り戻し、不安をやわらげ、自身と希望を取り戻す事などが期待されています。

回想法を理解して、コミュニケーションの中で回想法をうまく取り入れていきたいです。

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

## レクリエーション

コロコロ卓球！！



トランプ！！



コスモスの壁飾りの完成です！



## ランチメニュー

暑さに負けない  
夏のカレー祭り  
トマトチキンカレー



カレーピラフ

スープカレー



今後の予定

9月 敬老お祝い御膳  
10月 秋の味覚特集

## 折り紙



可愛い熊を折ってます



美味しそうなスイカ！



素敵な浴衣♪

## 手芸



インスタグラムはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



DAYSERVICEKINSEN





## 夏バテ防止体操



夏の暑さに負けないように夏バテ防止のツボを  
マッサージしましょう。

### ①深呼吸



背筋を伸ばし、姿勢を正して深呼吸します

### ②まぶたマッサージ



まぶたの上から軽くマッサージします

### ③手のツボ刺激



合谷のツボを押さえます  
(合谷：疲れに効くツボ。  
親指と人差し指の間)

### ④首のマッサージ



首筋を軽くもみます（自分でもんでも、他の人ともみ合いをしても良いです）

### ⑤首まわし



首筋を伸ばし、姿勢を正してゆっくり首を回します

### ⑥手のひら刺激



手のひらをくすぐるように刺激します

### ⑦足の裏刺激



足の裏をくすぐるように刺激します

### ⑧頭のツボ刺激



頭のとっぺんの百会のツボを軽く押さえます（百会：頭のとっぺんのやや前。頭痛等に効く）

### ⑨深呼吸



背筋を伸ばし、姿勢を正して深呼吸します

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 ④腎臓病

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4回は血液検査で「腎臓病がわかる！」話です。



腎臓の働きが弱くなると腎不全といわれる状態になります。腎不全には、急激に腎臓の機能が低下する急性腎不全と、数か月から数十年の長い年月をかけて腎臓の働きがゆっくりと悪くなる慢性腎不全があります。

### 急性腎不全

急性腎不全では、適切な治療を行って腎臓の機能を悪化させた原因を取り除くことができれば、腎臓の機能が回復する可能性があります。多くの場合、入院して治療を受けることになります。一方、慢性腎不全では、腎不全の進行に伴って腎臓の機能が徐々に失われ、失われた腎機能が回復する見込みはほとんどありません。

### 慢性腎臓病

慢性腎臓病は慢性に経過するすべての腎臓病を指します。原因にはさまざまなものがありますが、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）や慢性腎炎が代表的でメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。日本では患者が約1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

### 検査内容

1. 尿検査、画像診断、血液検査、病理などで腎障害の存在が明らかで、特に0.15g/gCr以上のタンパク尿（30mg/gCr以上のアルブミン尿）がある。

2. GFR（eGFR）が60（ml/分/1.73m<sup>2</sup>）未満に低下していること

※GFR：糸球体濾過量といい、腎機能を表す指標です。

### 予防・改善

次回は  
「脂質に関する  
検査項目」の  
予定です

腎機能の低下は普段の生活からも以下の事が予防・改善が必要になります。

- 1 タバコをやめる。
- 2 適度な運動をする。
- 3 食事の塩分を減らす。



### 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(\*^▽^\*)





# Instagramについて

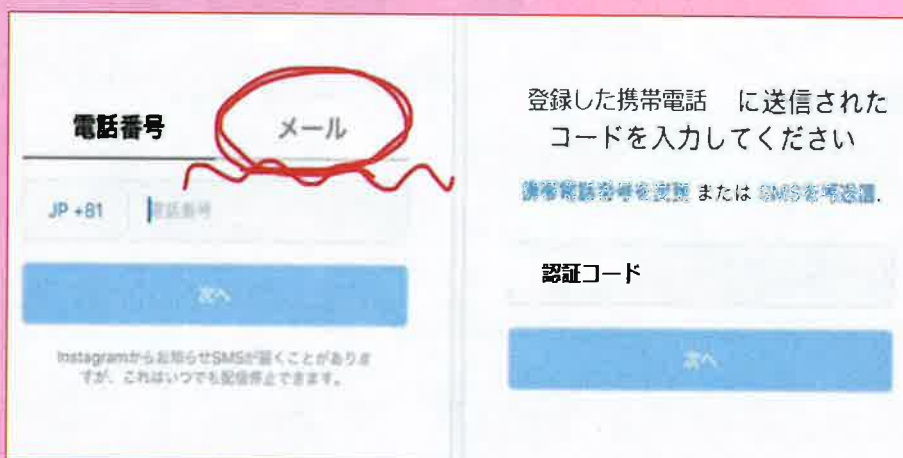
金泉Instagramはフォローしていただいていますか？

今の時代若い世代だけでなく高齢者の方の利用も増え、自分で撮った写真や動画をインターネットで投稿し友人や知人と共有する事でコミュニケーションを楽しむアプリです。

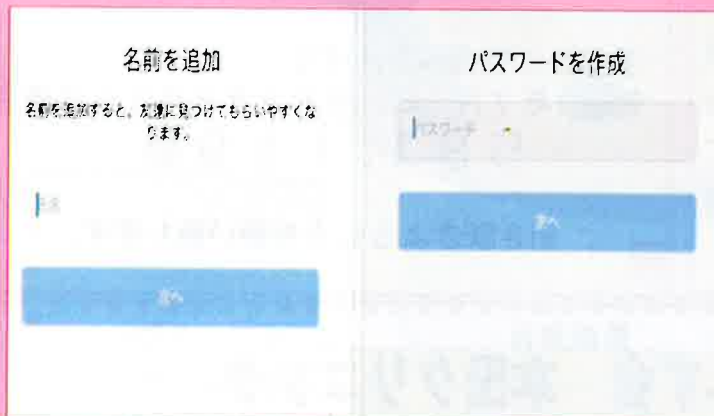
## スマートフォンからのInstagram登録の仕方



Instagramのアプリをインストールします。



電話番号かメールアドレスを入力するとSNSに認証コードが表記されたメッセージが届きます。Instagramに認証コードを入力し「次へ」をタッチします。



名前とパスワードを設定します。名前はひらがなやカタカナ、英字、記号などがなくても必ずしもフルネームの必要はありません。



ログイン情報を保存するかの確認が表示されます。今後その都度ログインする手間を省けるので問題なければ「保存するを選択しておきましょう。」

最後に、フォローののおすすめが表示されますが、画面右上の「完了」をタッチすれば登録は完了します！ ぜひ、試してみてください！

## 9月は防災月刊です

西日本豪雨災害から3年余りでまた、今年の7月にも記録的な大雨が降り、東広島市の三津大川でも、川沿いの道路がおよそ70メートルにわたって崩落し、通行できなくなっています。  
身近な町内でも浸水した家があり、災害が頻繁に起こっています。  
いつまた災害が起こるかわかりません。いざという時の為に、災害への備えや避難所の確認など出来る事を再度、確認しましょう！



### 編集後記

とうとう東京オリンピックも終わり、パラリンピックも終盤ですね。この暑さもあと少しの辛抱でしょうか。水分補給をして残暑を乗り切りましょう！早くコロナが終息して日常を取り戻せますように・・・

### エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで  
令和3年7月1日～令和3年8月30日現在

**581,119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。