



# 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88号  
令和4年7月発行



## 安芸津 の 夏祭

住吉まつり・東広島花火大会



三津祇園祭



### 目次

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 2P…グループホーム       | 日常風景        |
| 3P…グループホーム       | 認知症と栄養      |
| 4P…デイサービス        | 製作・イベントランチ  |
| 5P… デイサービス       | 認知症予防       |
| 6P…居宅介護支援事業所     | 高齢者に多い誤嚥性肺炎 |
| 7P…高齢者の運転免許証自主返納 |             |
| 8P…消防訓練          |             |

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/>



上記の写真は安芸津町観光協会より掲載許可を頂いています。

# グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん

## お花の植え替え



## 風船バレー



## 壁面作り



## 紫陽花を作ったよ



## 笑顔が素敵です！



# 認知症と栄養

## 「認知症予防のための食事とは」

- ① バランスの良い食事（タンパク質、脂質、炭水化物を維持する）
- ② 摂取カロリーを守る
- ③ 塩分を控える（脳梗塞を予防することで脳血管性認知症を予防する）
- ④ 間食・糖分を控える（糖尿病や耐糖能異常は脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めます）

## 「認知症の予防になる食べ物」

- ① 魚（サンマ、アジ、イワシ、サバ等）
- ② 緑黄色野菜・豆類・果実類  
（小松菜やほうれん草、納豆や枝豆等）
- ③ カレー
- ④ コーヒー
- ⑤ 緑茶
- ⑥ 赤ワイン（適量）等

## 「認知症のリスクを上げる食べ物」

- ① 肉の脂身
- ② マーガリン
- ③ ショートニング等

**\*自分で調理することも認知症予防に！**

## 「食事拒否の原因と対策」

- ① 食べ物かどうかがわからない  
・「おいしそうなお〇〇ですね。」「温かいお味噌汁ですね」等と声をかけながら一緒に食べる。
- ② 食べ方がわからない  
・目に入る位置で一緒に食べてみる。食事の盛り付けや茶碗をご飯が見えやすい色にする等。
- ③ 落ち着いて食べられる環境でない  
・心や身体の状態や周囲の状況（明るさや音、目に映るもの等）  
・小皿に食べきれぬ量にしたり大皿に合い盛りにする等。

**\*意識してよく噛んで食べ、バランスの良い食事を摂って健康的な生活**



Instagram「ghkinsen」はこちらから!! ➔



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

## 手芸

ラベンダーを綺麗に束ね、いい香りの花束ができました

製作風景



カットしたラベンダーで、ラベンダースケット♪リラックスの香りです！



毎回大好評

## イベントランチ



今回は、ご当地メニューを味わって頂きました！

<名古屋メニュー>

味噌カツ



<大阪メニュー>

モダン焼き



インスタグラムはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



DAYSERVICEKINSEN

## なぞなぞ・ことわざで認知症予防

楽しく笑いながら取り組める脳トレの一つとして、なぞなぞはいかがでしょうか。視覚・聴覚も使った楽しさを味わいながら、脳を活性化しましょう！

【問題】 雨降りの日、一本の「傘」の中に、人は何人くらい入れるでしょう？



4人！！

【解説】 傘には人という字が4つ入っていますね

【問題】 革が化けたものってなんでしょう？



【解説】 革の右側に「化」がありますね



靴！！

職員が、ホワイトボードに問題を書き、利用者さんに回答を考えて頂きました。とんちの効いた答えに、思わず笑顔がこぼれます。

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。）

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎

### 誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎とは、誤嚥（食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまうこと）から発症する肺炎のことを指します。

高齢になると食べ物などの飲み込みがうまくできることが多くなり、この障害のことを、嚥下障害（えんげしょうがい）と呼び、嚥下障害により、唾液や食べ物などと共に口腔内に常在する多数の細菌が誤って気道内に入り込むことで肺炎が誘発されます。

### 症状

誤嚥性肺炎の典型的な症状としては、

- 発熱
- 激しい咳と膿性痰（のうせいたん=黄色いタン）が出る
- 呼吸が苦しい
- 肺雑音がある



ただ、高齢者の場合は普段の生活で、肺炎とは無関係のような次の症状が見られる場合でも、肺炎の可能性あります。

- 元気がない
- 食事時間が長くなる
- 呼吸が苦しい
- 食後に疲れてぐったりする
- ぼーっとしていることが多い
- 失禁するようになった
- 夜間に咳き込む
- 口の中に食べ物をため込んで飲み込まない
- 体重が徐々に減ってきた

日常生活の変化に気をつけ、これらの兆候がみられたら、すぐにかかりつけの医師や病院に相談することが、誤嚥性肺炎の発見につながります。

### 治療

急性期においては抗生物質の投与が重要になります。また、誤嚥のリスクを軽減させることを目的として、嚥下リハビリテーションが行われることもあります。

誤嚥を引き起こしやすい食事の形態があるため、食事内容の指導、さらに、口腔内の細菌が誤嚥性肺炎の原因であることから、口腔内ケアをしっかりと行うことも重要です。

### 予防

どういふことを、どのようにすれば、どこまで誤嚥性肺炎を予防できるかというデータはまだ集積されていませんが、口腔ケアが肺炎を予防するという報告は多くなっています。

- 食前食後の嚥下体操や口腔ケアをする
- 食事の環境を整え嚥下に意識を集中する
- 食後に腹部を圧迫しないように2時間以上上体をおこしておく、等に気をつけることが誤嚥を防ぎ、誤嚥性肺炎の予防につながると考えられます。



← 嚥下体操の一つです

### 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。



居宅でもInstagramをしています！『[kinsen.kyotaku](https://www.instagram.com/kinsen.kyotaku)』

ぜひご覧ください(\*^▽^\*)



# 高齢者の自動車運転免許証の自主返納について

～ ご自身の運転に不安を感じていませんか ～

全国的に高齢者運転者の交通事故が相次いでおり、注目されています。

個人差はありますが、年齢を重ねると視力や聴力、反射神経などが低下する傾向にあります。

交通事故を起こさない、交通事故に遭わないよう今一度、ご自身の健康状態を認識し、運転に不安を感じる方は、免許返納をご検討してはいかがでしょうか。



## 運転免許証の自主返納とは？

身体機能の低下等の理由により、自主的に運転免許を返納する手続きです。手続きをするには申請条件があります。

1. 運転免許証に記載された住所が広島県内であること
2. 運転免許の有効期間内であること
3. 運転免許の停止や取消などの行政処分が予定されていないこと



## 自主返納の受付場所

広島県運転免許センター（広島市佐伯区）、広島県東部運転免許センター（福山市瀬戸町）、県内各警察署の交通課で申請できます。

東広島市は東広島警察署（西条昭和町）ですが、安芸津町からは竹原警察署（竹原市中央）のほうが近いかもしれません。



「運転免許証を本人確認書類（身分証明書）として使っていたから免許返納したくない」と言われる方も

手数料1,100円と申請用写真（縦3cm×横2.4cm）

を返納時に提出すれば、運転免許証に代わる本人確認書類として左の「運転経歴証明書」を発行してもらえます。

また、自主返納をされた方を対象に自治体による支援やタクシーなどの運賃割引があります。

運転免許証の自主返納の詳しい手続きに関しては

広島県警察のホームページ <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police/>

自主返納をされた方に対する支援に関しては

東広島市ホームページ <https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/index.html>

で、ご確認ください。





# 消防訓練



東広島消防局安芸津分署の方のご指導のもと、デイサービス・グループホームにて『通報・避難・消火訓練』を実施しました。



## 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 FAX 082-434-8812

## 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

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。