



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92号
令和5年3月発行

春を呼ぶ 千支のウサギ雛



雅な帯雛



安芸津の 特産品をモチーフにした つるし雛

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

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

金泉のホームページは
こちらから!



上記の写真は東広島デジタル研究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

節分



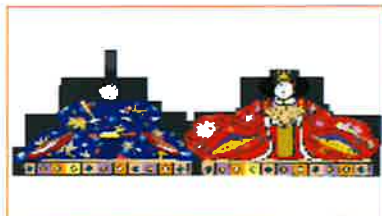
鬼は外
福は内



鬼は外～♪
福は内



ひな祭り



お花をあげま
しょ 桃の花
♪

明かりをつけましょ
ぼんぼりに～♪



認知症とコミュニケーション

認知症の発症には、日々の生活習慣が大きく関係しています。バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を防ぐことが、認知症予防にはまず欠かせません。そして、近年では「コミュニケーション」と「知的活動」も認知症予防に関わっていることがわかってきています。例えば人と会う約束をするときは

- ・「この日に会う」
- ・「何時にどこで待ち合わせをする」
- ・「家を何時に出れば間に合うか」
- ・「どの交通ルートがいいか」

など複数のことを考え、記憶する脳の機能を使います。人と会って会話をするときも、相手の話に合わせて返答を考えたり、相手の様子を見て雰囲気をつかんだりと頭を使います。

さらに、友人や趣味のグループの人と「多様な交流を持つこと」は、認知機能の低下を抑えることもわかっています。これは、複数の人からそれぞれ違ったエピソードを聞いたり、新しい知識を得たりすることで脳がより多くの刺激を受けることになるからだと考えられています。

高齢者が人との交流の場を作るコツは？

高齢になっていけば、若い頃と比べて外出する機会が少なくなるのは自然なことです。無理をする必要はありませんが、交流の場を増やすにはある程度積極的になる必要があります。できる範囲でかまいませんので、以下のことを参考に少しずつコミュニケーションの場を増やしていきましょう。

- 家族や友人と電話、手紙、メールなどで連絡をとる
- 高齢者サロンに参加する
- ボランティア活動に参加する
- 趣味の合う会に参加する

楽しく付き合える交流仲間が、認知症予防きっかけになる。

高齢者は人と話す機会が減る分、引きこもりになりやすいです。外出したり頭を使ったりする機会も減るので、認知機能が衰えやすくなります。認知症を予防するためにも、老後を楽しく前向きに過ごすためにも、気の合う友人が作れる場に出向くようにしましょう。



Instagram「ghkinsen」はこちらから!!



GHKINSEN

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



雛祭り手芸

愛らしいウサギ雛ができました！
少しずつ表情が違い、見ていてほっこりします。



雛祭りランチ



節分手芸



鬼は～外！！
福は～内！！



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(*^▽^*)



DAYSERVICEKINSEN

☆認知症予防「デュアルタスク」って、なあ～に？

“デュアルタスク”とは、体を動かしながら（＝運動課題）何かを考える（＝認知課題）など、複数の課題を同時に実行することを指します。例えば、歩きながら計算をしたり、他者と話をしたりすることもデュアルタスクです。単純な有酸素運動や脳トレも認知症予防に有効な可能性があると言われてはいますが、デュアルタスクではより効率的に脳の活性化が図れるのではないかと期待されています。

いつもより少し早く歩きながらしりとりや計算を行うも、そうです。ただし、準備運動をしっかり行ってケガをしないようにすること、転倒しないようにすることが大前提です。運動課題と認知課題を同時に行いますが、どちらかの課題に注意が集中しすぎないように、均等に注意を向けながら、実施するようにしましょう。座ったままできる認知症予防体操を行うことで、脳の健康状態をより高めることができます。誰でも簡単に、楽しみながらできる体操です。

グーパー体操…足踏みとグーパーを組み合わせた体操です。8拍子のリズムに合わせて、両手でグーパーを繰り返しながら、足踏みをします。

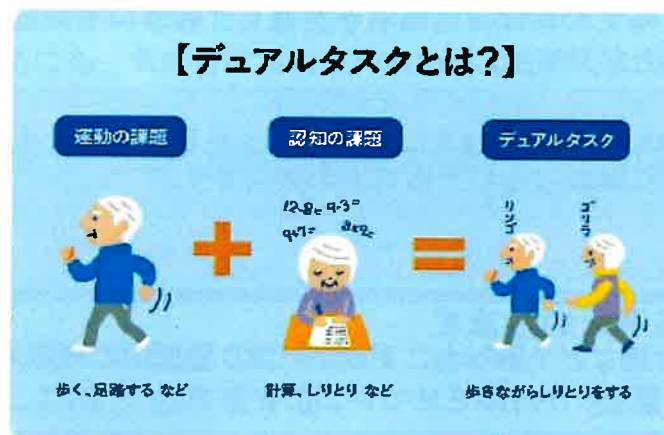
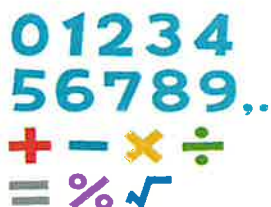
歌体操…歌に合わせて手足を動かします。歌うことと手足を動かすことを組み合わせることで、デュアルタスクの体操になります。「うさぎとかめ」を歌いながら手足を動かすなど、馴染みの歌でやってみましょう！

リズム体操：頭・肩体操…8拍子のリズムに合わせて、足踏みをしながら両手を「頭」→「肩」→「肩（両手をクロス）」→「肩（両手を戻す）」と動かす体操です。

難易度が上がると動きを間違ってしまうときがありますが、心配ありません。二つ以上のことを同時に行おうとするだけで、脳への血流量が増えて健康的な脳を育てると言われています。周りの方の目は気にせず、全力で楽しむことが認知症予防に有効です。

しかしこの人生100年時代、生涯に渡って1人で運動を続けていくのは難しいのではないのでしょうか？「誰かと一緒に取り組みたい」「体操を習慣づけるきっかけが欲しい」という方は、ぜひ、デイサービスセンター金泉にお問い合わせ下さい、お待ちしております！

【デュアルタスクとは？】



転倒による骨折



高齢者に多い疾患のひとつに転倒による骨折があります。

高い所からの転落というより、比較的低い位置からの転倒が多く、立った高さからの転倒が8割を占めています。

こうした転倒による骨折では、大腿骨近位部の骨折、脊椎圧迫骨折、手首付近の橈骨骨折、上腕骨骨折などが多いです。

また、女性は加齢や閉経による骨量の急激な減少により骨粗鬆症となる場合が多いため、転倒による骨折は性別での差が大きく表れるのが特徴で、女性のほうの割合が高くなっています。

根本的な要因とは

高齢者に転倒による骨折が多い根本的な要因としては、下記のようなことが考えられます。

・加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が、すばやく力強く行えなくなります。また、自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に差が生まれて転倒を引き起こすことがあります。

・年を重ねると、いくつもの病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合がありますので、定期的に薬の種類と量を、主治医と薬剤師に相談しましょう。

・自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。



まとめ

転倒による骨折は高齢者が要介護状態となってしまう原因の1つです。転倒による骨折を予防するためには生活環境を見直し、転びにくく怪我をしにくい身体作りが必要となります。

そのためには、運動習慣を取り入れたり、日本人に不足しがちなたんぱく質とカルシウムを積極的に摂取したりすることが大切です。



参照 健康長寿ネット 学研ココファン

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。



社内研修



養介護施設従事者等による高齢者虐待防止研修

高齢者虐待防止法の「虐待」の考え方

一般的にイメージする虐待
(事件性のある虐待)

【虐待の種類】

- 身体的虐待
- 心理的虐待
- 放棄放任
- 性的虐待
- 経済的虐待

「自覚」「悪意」は問わない。「いい加減やろう」「逃げよう」と思っているかどうかは、判断材料

虐待の小さな芽から区市町村が責任をもって防止的に対応！

高齢者虐待防止法が 着信や通知をバイブレーションで知らせます
(「自覚を問わない」)

養介護施設従事者等による 高齢者虐待防止研修 第2講

高齢者の虐待や虐待防止の行動指針をまとめたのが「身体拘束」だが、悪意によっていふ行為の目的や動機が異なる。適切な介護や支援が与えられないこと、養介護本人の権利がとられること、心身に重大な被害が生じることが考えられている

養介護施設従事者等による 高齢者虐待防止研修 第2講

養介護施設従事者等による 高齢者虐待防止研修 第2講

「不適切なケア」を放置せず、虐待を防止する

固定化した虐待

意図的虐待

非意図的虐待

「暴言や暴力、恠害行為」の身体拘束

グレーゾーン

「このくらいだろう」と放置することは、虐待を固定することにつながる

不適切なケア

養介護施設従事者等による 高齢者虐待防止研修 第4講

身体拘束とは ②

「身体拘束」の広義の意味	「虎の3ロック」
言葉による拘束 (スピーチロック)	指示・禁止等を強い口調で伝え抑制する
身体的な拘束 (フィジカルロック)	手足・体幹を紐等で縛る等
向精神薬等の薬物を使用した拘束 (ドラックロック)	薬物の過剰投与、不適切な投与で行動を抑制する

養介護施設従事者等による 高齢者虐待防止研修 第4講

広島県 地域包括ケア推進センター研修資料より 動画視聴 ※上記の写真は研修動画より抜粋

研修名： 養介護施設従事者等による高齢者虐待防止研修

講師： かわさき社会福祉士事務所 所長 川崎裕彰様

講義名： 「高齢者虐待とは」[養介護施設従事者等による高齢者虐待の現状と動向、なぜ不適切ケア・身体拘束・虐待が起きるのか] 「施設居住系等用演習事例」

『研修を終えて…』

大切なことは、自分たちの介護は本当に利用者様本位なのか、自分たちの都合よく流れていないか、常に自分に問いかけること、虐待行為に対する知識不足や、利用者様に対する理解不足から気づかないうちに虐待に繋がってなっていないか、自分で反省、向上を図ることだと感じました。

春の彩りメニュー

簡単うぐいす餅

春らしく短時間でできる和スイーツの
レシピをご紹介します



とっても簡単！
皆さんもぜひ作ってみてね

材料(10個分)

白玉粉	150g
水	200ml
砂糖	70g
あんこ	200g
青きな粉	適量

作り方

1. ボールに白玉粉・水・砂糖を入れ混ぜ合わせる
2. あんこは10等分に丸めて分けておく
3. 1をザルでこして鍋に入れ、中火で加熱し生地が固くなってきたら弱火にして練り混ぜる
4. バットに青きな粉を敷く。生地を流し10等分に分け、あんこを包んだら青きな粉をまぶして出来上がり！

編集後記

春の足音が聞こえてきました。春は出会いと別れの季節。それぞれの思いを胸に人生の節目を迎える方も居ることでしょう。三寒四温と言いますので、お体には気を付けてお過ごしください。今回の表紙は手作りのお雛様。心が和みますね。吊るし雛は、安芸津の特産品を作りつけたものです。一番左の、上からピワ、ひょうたん、牡蠣、赤じゃが。安芸津のイメージにぴったりなアイデアが素晴らしいですね。

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。