



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96号
令和5年11月発行



写真 黒田文陽堂様より

- 東広島市安芸津町(旧 豊田郡安芸津町)の玄関駅。
- 駅の裏手にある港からは大崎上島への船が就航しています。
- 昭和10年に「安芸三津(あきみつ)」駅として開業。
- 昭和18年の町村合併により安芸津町が設立し、昭和24年に町名に合わせて現在の安芸津駅に改称されています。
- 駅舎は駅開業当時のものです。

※写真は昭和44年頃の安芸津駅です。

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

金泉のホームページは
こちらから！



祝 敬老



地域の仕出し料理を頂き、皆でお祝いしました！
最高102歳の方もいらっしゃいます！
いつまでもお元気で過ごしてください！！



かんぱ〜い!!

お刺身もお肉も
美味しいねえ!



茶碗蒸しもおいしいよ!



認知症予防の10カ条

4 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を

生活習慣病は、認知症のリスクを高めるといわれています。

高血圧や脂質異常症は、動脈硬化を促進し、脳卒中などの原因とする血管性認知症を招く危険性があります。

糖尿病で高血糖状態が続くとアルツハイマー型認知症の原因とされるアミロイドβタンパク質の蓄積を促進するとされています。そのため生活習慣病を予防することは、認知症を防ぐことに繋がります。

認知症 予防につながる生活習慣の見直し

- 1、**食事**：糖質や脂質の多い食事を控え高血糖や脂質代謝異常を予防しましょう。
- 2、**減塩**：塩分を抑えることは高血圧のリスクを減らすことに繋がります。
- 3、**禁煙**：タバコは最も重大なリスク要因のひとつです。
- 4、**運動**：適度な運動は肥満を解消するだけでなく代謝の改善、免疫能力、運動能力の向上など全身によい影響を及ぼします。



日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。

介護を必要とする状態になる原因の第1位は男性が脳卒中、女性は認知症です。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いためいつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することで生活習慣病を早期に発見し早めの治療を開始すれば動脈硬化の進行や心筋梗塞、脳卒中などの発症リスクを抑えることができます。



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

敬老会



母は来ました
今日も来た
この岸壁に

実は私も8月に
100歳になったんです



手芸



祝！100歳！



10月に100歳を迎えられました。
いつまでもお元気で。

レクリエーション



頑張って沢山お芋を
掘りましょう



芋掘り
収穫まで



デイサービスでのご利用の様子をInstagramでご紹介しています

ぜひご覧ください→

@dayservicekinsen



DAYSERVICEKINSEN



よく噛んで食べましょう



「よく噛んで食べましょう」これはよく聞くフレーズです。今回は、よく噛んで食べることによって高齢者にどのような良い効果があるのか、ご紹介します。

噛むこと＝長寿の秘訣

脳を活性化する

噛むことで、脳の**前頭前野**を活性化することができます。前頭前野には、考える、コミュニケーション（対話）をとる、意思を決定する、喜怒哀楽を制御する、意識や注意を集中させる、意欲を出すなど、知的で論理的な機能が局在しています。

ガムを使った調査によると、若い世代に比べて高齢者の方が、前頭前野の活性化する割合が高いことが判明しました。「年だから」とあきらめずに、よく噛んで前頭前野を刺激しましょう



記憶力をアップする

噛むことで**五感を刺激**し、その情報を一気に脳に取り込むことができます。

- ・食べ物を噛むと唾液と混ざり合っ味が出ます…**味覚**
- ・臭いもします…**嗅覚**
- ・食べ物の温かさ、冷たさ、硬さ、やわらかさ、舌ざわりなどを感じます…**体性感覚**
- ・食べ物を噛む音がします…**聴覚**
- ・食べる際には必ず目を使います…**視覚**

これら五感から得たさまざまな情報は**大脳**に伝わり、さらに**海馬（かいば）**という場所に送られ、短期記憶として保存されます。

海馬の活動について、ガムを2分間噛んだ後の状態では、若い人より高齢者の方が活性化し、記憶力テストの成績も向上したという実験結果があります。年をとると海馬が萎縮し、機能が衰えて記憶力が低下しますが、よく噛むことで海馬を活性化することができます。

空間認知能力をアップする

海馬は他にも、物の大きさや形、位置、方向などを把握する働きがあり、これによって自分の居る場所を認識し、移動しても元の場所に戻ってくることができます。よく噛んで、海馬を活性化することで**空間認知力**が低下しないようにしましょう。



参照 ロッテ「噛むこと研究室」<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>

デイサービスセンター金泉では、ご利用者様を募集しております。
相談など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。

金泉居宅介護支援事業所

高齢者の運動不足は危険

高齢になると体が思うように動かないことから運動不足になりがちです。しかし、運動不足は筋力低下にとどまらず要介護状態などにつながるおそれがあります。元気な生活を続けるためには運動習慣をつけることが重要です。

今回は、高齢者の運動不足によるリスク、運動によって得られるメリットを紹介します。

1. 高齢者の運動不足にはどのようなリスクがあるのか

年を重ねると体が衰え、筋肉量と筋力が低下して転倒しやすくなります。転倒は、高齢者が要介護状態になるきっかけの一つです。

立ち上がる・歩くという動作が難しくなると移動がおっくうになり、お出かけや趣味の機会が減って生活の質の低下にもつながりかねません。一日中家のなかで過ごしてばかりいると、ふさいだ気持ちになる方もいます（閉じこもり）。

また、運動不足は、脂質異常等を引き起こすほか高血圧や肥満といった生活習慣病の発症率を高めることもわかっています。



2. 高齢者が運動に取り組んだほうがよい理由

高齢者が積極的に運動を行なうことのメリット。

まず、転倒防止になります。積極的な運動で筋力を保つことが可能です。運動による刺激は筋肉量だけでなく骨量のアップにもつながります。

また、寝たきりや死亡率、生活習慣病のリスク軽減にも効果的です。

その他、フレイルと呼ばれる心身の働きが弱まった要介護状態にいたる前段階を、運動への取り組みで予防できるとされています。

いつまでもイキイキと自分らしい暮らしを送るためにも、運動不足への対策は重要です。

3. 積極的に体を動かして運動不足を解消しよう

転倒は高齢者が要介護状態になる原因の一つであり、転倒を防ぐには日常的な運動が大切です。運動は転倒防止だけでなく、生活習慣病やフレイルになるリスクを軽減します。

高齢者の運動は有酸素運動、バランス運動、筋力トレーニングを組み合わせ無理しないレベルで行なうことが大切です。

高齢者も積極的に体を動かして運動不足を解消し、いつまでもはつらつとした暮らしを楽しみましょう。



参照 サントリーウエルスOnline

ケアマネー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ージャーが対応させていただきます。



介護研修



「無理なく安全に！移乗・移動介助の基本と留意点」という内容で「ボディメカニクス」を活用した「移乗・移動介助」を行う方法と留意点について介護職員が集まり研修を行いました。

介護の基本に戻り、ボディメカニクスについて学んだり、職員同士で実際に移乗介助を行ったりしながら、色々な場面を想定した介助方法について学びました。

社内研修



高齢者虐待防止研修 ～福祉専門職としての支援～

高齢者虐待の定義や、種別、高齢者虐待が起こる要因や背景、早期発見に向けてのポイント、事例検討（グループワーク）、高齢者虐待防止に向けての視点、などについて全部署の職員で集まって研修を行いました。

高齢者虐待は特定の人や家庭で起こるものではなく、どこの家庭でも起こりうる身近な問題ということ意識すること、ちょっとした変化に気付く事などの大切さ等を事例検討を通じて職員間で再確認しました。



読書の秋におススメする認知症についての書籍の紹介

書店には認知症について様々なジャンルの本が出版されています

世界保健機構（WHO）によると 認知症有病者は2030年に2倍になると予測されています
引き続き認知症について正しい知識を養い理解する事が大切となります。



☆ 介護家族や介護職にもお薦めの認知症医療本

『明日から役立つ認知症のかんたん診断と治療』

☆心理学人間行動学から認知症介護にアプローチしなぜあんな行動をしてしまうのか分かる本

『認知症 不可解な行動には理由がある』

☆銀行口座からお金が下ろせないどうしようという状況になる前に読んでおきたい本です

『今日から成年後見人になりました』

☆認知症当事者の視点を知りたいなら

『認知症世界の歩き方』



☆ 認知症介護歴が少し長めの方におすすしたい本です

『医者は知らない 認知症介護で倒れないための55の心得』

編集後記 ～ 認知症の方も安心して暮らせる社会実現に向けて ～

令和5年6月14日認知症の人が尊厳を保持し希望を持って暮らす事ができるよう施策を総合的に推進する事を目的に『認知症基本法』が可決・成立されました。

認知症基本法のポイントとして◎認知症の本人や家族の意見を反映し本人の尊厳を保持し希望を持って暮らせるように◎認知症の人が社会参加する機会を確保◎認知症の人や家族からの相談に総合的に対応できるよう体制を整えるです。2025年には高齢者の5人に1人は認知症になると言われています。私たちがすべき事できる事は認知症の正しい知識と認知症についての正しい理解を深め誰もが住みやすい環境になるよう理解し協力合える世の中であって欲しいと思います。

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 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。