

医療法人社団あんず会 本田クリニック



きんせん

編集・発行



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98号
令和6年3月発行



ホームページ URL:<http://anzukai.com/>



金泉のホームページは
← こちらからご覧ください

節分



みんなで頑張るぞー。

こっちに来たー

鬼は外～。
福は内～。



怖い。怖い。



認知症予防の10カ条

6. 興味と好奇心を持つように

「知的好奇心」が能力を高める

読書や書き物、知人との対話など、脳に刺激を与える活動をすることは、高齢者の認知症予防に有用という研究が発表されました。高齢者を含める全ての年齢層で、知的な刺激は脳を活性化し、認知症能力を維持するために有用です。

脳に刺激を与える活動

- ① 読書をする
- ② 音楽を聴く、演奏する
- ③ 書き物をする
- ④ ゲームをする
- ⑤ 美術館、博物館を訪問する
- ⑥ 子供と遊ぶ



興味や好奇心とは未知の事柄に対する前向きな姿勢の事をいいます。知らない事を受け入れる姿勢があれば、日々の生活はより豊かになります。知的好奇心を持ち続ける事が認知症を遠ざけると言われています。趣味活動でイキイキした毎日を過ごしてみましょう。

年を重ねてこそ、好奇心旺盛に過ごしましょう！

参考文献： 毎日新聞 「認知症予防の10カ条」 公益財団法人 認知症予防財団



Instagram「ghkinsen」はこちらから!!

*** 入居者様の普段の生活の様子を見ることができます。**



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

手芸



鬼の壁掛け



かわいいのが
できたよ～



ひな人形



節分

鬼は外、福は内！



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

食べて元気にフレイル予防



もしかしてフレイル

フレイルをご存じですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・美味しく物が食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



痩せてきたら要注意

メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

フレイル予防の3つのポイント

栄養(食事の改善)…食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。又、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)…身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加(趣味・ボランティア・就労など)…趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

フレイル予防のための「もう一歩」

噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために根菜類など固いものを食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。

家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう

たくさん食べてたくさん出かけてたくさん笑いましょう

年のせいと諦めていた体や心の衰えは予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

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

高齢者に急増、便秘の原因と対処法を解説！

年齢を重ねると「3日以上便が出ないことが多くなった」「便は出るけど量が少なく、お腹がスッキリしない」こんなことはありませんか？便秘になると、腹痛や嘔吐、食欲低下、自律神経の不調などの症状が現れるので早めの対処が必要です。

高齢者が便秘になる原因

①排便に必要な筋力が低下している

年齢を重ねることで身体機能の低下に伴い、便意を感じる感覚が鈍くなってしまふことがあります。便意を感じにくくなってしまうと、排便をするタイミングを逃してしまい便秘となることがあります。



②水分が取れていない

トイレの回数を気にして、水分をとらないようにしている方は特に便秘になりやすいです。便は腸の中を移動しやすくするために水分を多く含んでいるからです。水分をとらないことで便が硬くなり、腸内の移動がスムーズに行えなくなります。便が硬いと腸内に便が溜まりやすくなり、便秘となってしまう原因となります。

③ごはんを食べる量が少ない

高齢になると食事摂取量が減る方が多く、必然的に作られる便も少なくなってしまいます。作られる便が少ないと腸の活動・機能が低下し、便秘の原因となってしまいます。

④運動量が少ない

運動は腸に刺激を与え、腸の機能を活性化させます。運動量が少ないと腸に与える刺激が減ってしまい、さらに排便に必要な筋肉も低下しやすくなるため、便秘の原因となります。



⑤薬の副作用によるもの

抗生物質などを服用することで、副作用として便秘となることがあります。かかりつけ医へ副作用として便秘になる可能性がないか相談してみるといいです。

参照 メドアグリケア グループ

前回に引き続き「つながる BOOK 安芸津版」の申し込み方法をご紹介します。(第2弾)

1. 申し込み

・出前講座一覧の中から、希望する内容を選び「申込書」を社協に提出してください。

2. 日時・内容の調整 (社協が行います)

・「申込書」をもとに、講師派遣元の事業所等と日時や内容等について調整を行い、申込者に連絡します。

3. 打ち合せ

・内容・日時が決まり、詳細や準備物などについて申込者と派遣元の担当で打ち合せを行ってください。



※開催日の1か月前までに申し込み下さい。必要物品の準備が難しい場合は、社協に相談してください。

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。



全体研修

全体研修「認知症事例検討会」を開催しました。グループホーム、デイサービス、居宅介護支援事業所から実際の事例を挙げ、対応についてグループワークで意見を交換しました。2025年問題や、認知症についての復習も行い、理解を深めることができました。



災害への備え

能登半島地震において被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様にお見舞い申し上げます。皆様の安全と一日も早い復興をお祈り致します。

災害はいつどこで起こるか分かりません。日頃から防災を心がけ、備えをしておきましょう。被災時には、子供、高齢者、ペット、などそれぞれに必要なものがあり、役に立つグッズがホームセンターやネット通販などでも販売されています。リュック式で持ち出しやすい物もあります。

実際に被災された際に「あって良かった」という声が多かった物をご紹介します。

①モバイルバッテリー

安否確認や連絡、情報収集にスマホを活用するため必須です。

②水

ライフラインが復旧するまで1人1日3リットル以上用意しましょう。

③保存食

水なし、常温で食べられるものがおすすめ。井村屋からは保存用羊羹も発売され、金泉の職員が実際に試食してみたところ美味しかったそうです。

④ランタン

明かりとしてはもちろん安全の確保や救助要請のサインとしても使えます。

⑤乾電池

災害時に使うほとんどの物は乾電池で動きます。事前にサイズの確認を。

⑥ウェットティッシュ

清潔を保つために活躍します。手洗いの代わりにも使えます。



認知症予防～脳トレ～



数字、同じ部首の漢字、花、など、ボードとピースを重ね合わせてマッチングさせていく脳トレがあります。一度始めると、皆さん集中し黙々と進めていけます。脳と指先を動かして、脳を活性化。認知症予防に取り入れてみられませんか？手作り可能で、テーブルの上で気軽に取り組み、スキマ時間にも最適ですよ。出来上がったら、「できた～！」と嬉しそうな表情♪達成感も味わって頂けます。



編集後記

早いもので、今年ももう三月です。一月は往ぬる、二月は逃げる、三月は去る、と言うように、この時期は忙しく過ぎていきますね。災害、事故、インフルエンザやコロナの流行といったニュースが続き、今年は特に月日の経つのが早く感じられるような気がしますね。春の訪れとともに、出会いや別れ、人生の節目を迎えられる方もいらっしゃると思いますが、明るく暖かな日差しを浴びて、心も体も前向きに日々過ごしていけますように。

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。