



きんせん



広報誌きんせん 第100号
令和6年7月発行

金泉の広報誌を創刊して17年9ヶ月！！100号記念を迎えることができました。
ここまで続けてこられたのは、地域の皆様や支えてくださった方々のおかげです。
心から感謝申し上げます。これからも皆様のご期待に応え、次の200号記念を目指して頑張っ
て参ります。どうぞよろしくお願い致します。

金泉の成り立ちとその時代のニュースを振り返っていきます。

2003年4月1日
デイサービスセンター金泉 開設

2004年1月1日
金泉居宅介護支援事業所 開設



2003年の主な出来事

イラク戦争が始まる
松井秀喜 大リーグで活躍
新型肺炎（SARS）が中国などで大流行

2004年の主な出来事

新潟中越地方で震度7の地震
アテネ五輪
イチロー、大リーグの年間最多安打達成

2005年12月1日
グループホーム金泉 開設

2006年10月15日
広報誌、創刊



2005年の主な出来事

福知山で脱線事故、107名死亡
愛知万博開催
中国各地で反日デモ

2006年の主な出来事

第一次安倍政権が発足
トリノ五輪、荒川静香が金メダル
中国経済が高成長

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



かしわ餅作り



5月5日（日）端午の節句なので、皆様と一緒に柏餅を作って、おやつとして召し上がっていただきました。

皆様それぞれ、上手にお餅を丸められ、きれいに柏の葉で包んでおられました。



6月は、体力強化月間です。
ニューステップ（サイクル運動）を行ってもらって、脚の筋力を維持しています。皆さん、楽しく脚の運動をしておられます。



認知症予防の10カ条」

8 細やかな気配りをしたよい付き合いを

気配りとは相手の身になって心使いをする、ということです。

相手を理解して相手の意見を受け止めそのうえで適切な配慮をするため脳を活性化させます

人に興味を持ち細かい点まで気配りをし、信頼と平和な人間関係を築きましょう。逆に自分本位、頑固で偏屈な態度は孤独や独善を生み、認知症を生じます。

気配り上手な人の5つの特徴は

- ・ 空気を読んだ発言ができる
- ・ 周りを見て動くことができる
- ・ 謙虚に接する事ができる
- ・ 言われるまでもなく自分から行動できる
- ・ 人見知りをしない



長寿を誇れるように

日本は超高齢大国です。平均寿命は男性が80.79歳、女性が87.05歳です。

一方介護を必要としない寿命は男性71.19歳、女性74.21歳です。

この両者を縮める事が出来れば健康を保ったままで健やかな人生を送ることが出来ます。長寿を誇れるようにお互い頑張りましょう。



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



個別機能訓練の様子



個別機能訓練は、少人数グループでのリハビリメニューです。起立訓練や歩行訓練、握力の強化などなど、日常生活の中で気になっている動作を、訓練によって維持向上していきます。皆さん、機能訓練指導員と一緒に楽しみながら一生懸命取り組んでおられます！



ぞうきんを絞るようにタオルを絞ります！



手芸

カエルのマスコット



朝顔の壁飾り



きれいな朝顔が咲いたよ！



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



レクリエーションで運動を

「新聞紙でへび取り」

向かい合った2人が、蛇に見立てた新聞紙を足で取り合うゲームです。



「用意するもの」

- ・ ビニールテープ
- ・ 細長く切った新聞紙

「ねらい」

- ・ 足で新聞紙を取り合うことで下肢の筋力を鍛える。
- ・ 1対1の対戦でコミュニケーションを図る。
- ・ 素早く新聞紙を取ろうとすることで瞬発力を養う。

「隊形」

- ・ 向かい合って2人で座る。中央のビニールテープでラインを引く。

1. 新聞紙を数枚並べる

ペアの間に新聞紙を並べて置く。
新聞紙に足を乗せずにスタンバイする。



2. 新聞紙を早取りする

スタートの合図で片足を使って素早く新聞紙を自分の陣地に引き寄せる。

3. 多くとれたほうが勝ち

どちらが多く新聞紙を自分の陣地に引き寄せられるかを競う。慣れてきたら両足を使って取ってもOKなどのルールにしても楽しい。

配慮のポイント

早取りでは白熱して椅子から落ちないように介助者が後ろについて見守ります。

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。

带状疱疹とは？

1. 带状疱疹の特徴

带状疱疹は、自分の体内に潜伏している水痘・带状疱疹ウイルスが再び活性化することで発症します。水ぼうそうに罹患したことのある大人が新たにウイルスに感染したり、带状疱疹そのものがうつったりすることはありません。

ただし、水ぼうそうにかかったことのない人や、乳幼児、予防接種をしていない子ども、免疫力が低下する病気にかかっている人などは水痘・带状疱疹ウイルスに感染する可能性があるため、なるべく接触しないよう気をつけたほうがよいです。



2. 带状疱疹の原因

水ぼうそうの原因となる水痘・带状疱疹ウイルスは、水ぼうそうが治った後も、体内の神経節に潜伏し続けます。

ウイルスの活動は、もともと体に備わっている免疫力によって、普段は抑えられています。加齢や過労、過度のストレスなどの要因によって免疫力が低下すると、再び活性化します。これにより带状疱疹を発症し、発疹や水ぶくれ、痛みなどを引き起こします。

3. 带状疱疹の治療

・症状が軽度から中等度の場合
内服薬の抗ウイルス薬で治療可能

・症状が重度の場合や免疫力が低下している場合
入院したうえで抗ウイルス薬の点滴治療が必要となる場合がある



4. 带状疱疹の予防

・生活習慣を整える
带状疱疹は過労や過度のストレスなどで免疫力が低下することが引き金となって発症しやすくなる病気です。带状疱疹になりにくい体づくりのためには、日頃からの体調管理が大切です。

よくいわれることですが、やはり「食事」と「睡眠」は健康の基本です。栄養バランスのとれた食事や、十分な睡眠を心がけましょう。

・ワクチン接種を受ける
50歳以上の人は、带状疱疹ワクチンを接種することで予防できるといわれています。

参照 サワイ健康推進課

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。



避難訓練を実施しました！



焦らず落ち着いて避難できました!!



消防署の方に、消火器の正しい使い方を教えていただきました。



社内研修 ～防災について～



地震、水害、火災、感染症の流行など、どの災害が起きたとしても事前準備が必ず役に立ちます。人命救助を第一に考え、また業務がいち早く再開できるよう、職員が協力して行うことを再度学びました。

介護研修

足が不自由な利用者様を安全に移乗する方法を職員同士で実際に研修しました。利用者様には安心していただきたいですね。



今すぐできる、夏バテしないための生活習慣

1. こまめな水分補充

コーヒーや緑茶などは、利尿作用があるため、水分が排出されやすく控えた方が無難です。また、冷たいものは体が冷え、代謝がさらに悪くなり胃腸への負担もあります。常温もしくは白湯を飲むとよいです。

2. 適度な運動を行う

屋内外の温度差などについていけず、自律神経が乱れ、夏バテになる高齢者がいます。適度な運動を行うことで発汗し、自律神経が活発になります。まずはラジオ体操やウォーキングといった軽い運動を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。昼間の気温が高い時間帯は避け、涼しい時間帯に日課として取り組んでみてください。



3. 良い睡眠をとる

人間は寝ている間に疲労を回復します。体力を消耗しやすい夏の時期こそ、良い睡眠をしっかりとりたいたいです。

猛暑が続くと湯船に浸かることを避ける人がいますが、良い睡眠をとるためにも湯船に浸かることをお勧めします。湯船に浸かることで、身体の奥の温度を上げ、眠気を誘う体内温度変化が起こるといわれています。

4. 定期的に室温チェック

老化による温度受容の機能低下で、温度変化への感度が鈍くなる高齢者が多くいます。冷房の効きすぎにより室内温度が低すぎたり、逆に室内が暑くなりすぎても、高齢者は気づきにくいことがあります。温度調節を体感で判断するのではなく、目で見える数字として分かる室温計で、判断するようにしましょう。



5. 栄養バランスのよい食事を摂ること

夏場は食欲が減退し、さっぱりした食事に偏ることで、栄養不足の恐れがあります。栄養が不足することで、疲れやすくなります。

すると、動くことも億劫になり、動かないから十分な睡眠もとれない、睡眠がとれないと疲れも取れず、さらに動かないという、悪循環を招いてしまいかねません。

編集後記

金泉では前号でお伝えしました「SDGsパートナー宣言」をしております。この度東広島市CO₂排出抑制対策事業の一環として、補助金を活用し高効率空調設備の入れ替えを行います。これによりCO₂排出が30%も削減できることとなります。昨今、世界的な原油価格の高騰や円安によるエネルギー価格の高騰が続く中、脱炭素化・省エネ化に向けて取り組むことができます。

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。