



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
東広島 胃と腸 内視鏡内科

広報誌きんせん 第101号
令和6年9月発行



7月29日 東広島市花火大会
安芸津の夜を彩った花火たち
素敵な思い出をありがとう

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>



あんず会会報
HP
QR
コード
で
アクセス
してください

金泉のホームページは
← こちらからご覧ください



二十三夜祭



花火大会



二十三夜祭
約2000発の花火大会
楽しい思い出の日になりました。



認知症予防の10カ条」

9 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに

介護とおしゃれには何の関係もないように思われるかもしれませんが、実は日常生活動作や認知機能などにも影響があると考えられています。

おしゃれは整容として日常生活動作に含まれ、ADL（日常生活動作）の向上が期待できます。

実は自立動作の指標となるBADL（基本的日常生活動作）の中には、ズバリ「整容」という項目があるほど、身だしなみを整える行為は日常的に行われる基本的な生活動作のひとつなのです。

おしゃれにはおしゃれをすること自体に喜びや満足感を感じる効果があります。

髪型がバッチリ決まったり、化粧のノリが良かったときにはそれだけでいい気分になったり良いことがありそうな予感がしたりするものです。

特別な日には特別な服を選び着ますし、天気によってコーディネートもさまざまに変化します。

介護施設でも実践されるオシャレ



オシャレが心理に与える影響はかなり大きいのです。



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。



GHHINSEN

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

個別機能訓練を始めて約3ヶ月、利用者さんにインタビューしてみました。
「体操するのが楽しみ」「みんなと一緒に出来るのが嬉しい」「体操したら元気になる♪」
といった声がたくさん届いています。



レクリエーション



スイカ割り！！



手芸



ひまわりのマスコット

お月見飾り

上手にできたよ
可愛いね！



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

「ローラー大作戦」

足の裏でラップ芯を転がして、距離や点数を競って楽しめます。

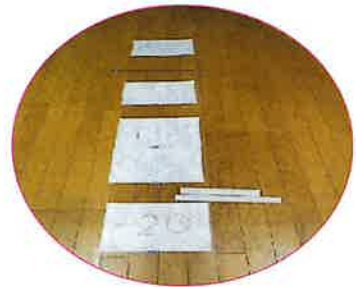


<ねらい>

足の裏でラップ芯を転がすことで下肢の筋力を鍛える。
両足で転がすことにより、腹筋を鍛える。

<用意するもの>

- ・ラップ芯
- ・点数を書いた紙（10、20、30、40、と点数を書く）
- ・ロープ（障害物）



1. ラップの芯を置く

足元にラップ芯を置き、
両足をのせる。



2. ラップ芯を転がす

ねらいを定めて、
両足の裏でラップ芯を転がす。



3. 点数の多い人が勝ち

1人ずつ三回行い、合計点で
競う。



足の裏でラップ芯を転がすこと
で太ももや腹筋など下肢全体が鍛え
られます。

ロープの障害物を乗り越えて
転がりました！

実際にプレイしている
様子をInstagramでご紹介
しています！ぜひご覧ください



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。

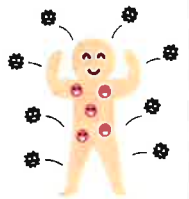
免疫ってなんだろう

空気中にはたくさんの病原体（細菌やウイルス）が漂っています。この病原体から体を守ってくれるのが免疫の働きです。

免疫の記憶で同じ病気を繰り返さない

病原体に感染すると熱が出たり下痢をしたりしますが、少しの間休んでいれば免疫の働きでたいは治ります。

また、二度目に感染しても病気にならずにすむのも、免疫の働きです。でも新しい病原体に感染したらもう一度初めから覚えなければなりません。子供の時に受ける予防接種は病気を起こさないように弱めた病原体を注射して免疫にその病気のことを覚えてもらうためにやっているのです。



免疫は体のどこにある？

私たちの体はいろいろな種類の多くの細胞からできています。免疫の細胞は、血液の中の白血球です。白血球は体中にめぐっています。リンパ節や脾臓というところには白血球が集まっていて、病原体が体に入ってきたときに免疫が働き始める大切な場所です。また、白血球は、体が外の世界と出会うところ、口、鼻、食道、腸、肺、皮膚などにもたくさんいて、その場で病原体を退治します。

高齢者の免疫機能と感染症

免疫の力は、加齢に伴って弱くなります。高齢者の免疫力は20歳前後の若者に比べて2~3割程度になるという研究結果も知られています。新型コロナウイルスの患者の重症者の95%が60代以上という事実からも高齢者の免疫力が衰えていることがわかります。また、元に戻すこともできないのです

持っている免疫をフル活動させるには！

人にはそれぞれ持っている免疫があります。それを最大に活用できる状態にすれば、より感染に強い体にすることができます。

そのためには次のことに気を付けましょう。

- ① ストレスの少ない生活をする
- ② 血流をよくする（有酸素運動をする、入浴するなど）
- ③ 免疫は夜は弱く昼は強くなるので、体内時計を 毎朝リセットする（朝日を浴びる、軽い体操など）
- ④ バランスの良い食事をとる
- ⑤ 笑う（作り笑いでもOK！でも心から笑えばもっと効果的です）



毎年9月24日~30日は結核予防週間

高齢者で増加中！「結核」にご注意を！！

「結核」は過去の病気だと思いませんか？実はそうではありません。

現在でも、年間20,000人が新たに結核を発症しています。新登録患者の約7割は65歳以上の高齢者です。高齢者は結核を発症しやすい層となっています。高齢者の結核が多いのは、むかし結核が蔓延していた時代にほとんどの方が感染を受けています。加齢や病気によって、体の抵抗力（免疫）が低下してくると、体に潜んでいた結核菌が繁殖し発病しやすくなると言われています。高齢者が結核を発症した場合、咳・痰などの呼吸器症状があらわれず、体重が減ったり、疲れやすくなったりするだけの場合もあります。

日頃から自分の体調に気を配り、異常が認められたら早めに医療機関を受診しましょう。

参照 広島市健康づくりセンター健康科学館 健康ひとくちメモ

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。





三津小学校4年生 車椅子体験



三津小学校4年生の「自然災害の跡を見よう&車椅子体験」に金泉の職員も一緒に参加させて頂きました。三津小学校から福井館まで歩いて、残っている水害の跡を見て回り、福井館からは小学4年生が車椅子体験をしながら交代で車椅子を押して三津小学校まで帰りました。坂道も大変だったと思いますが皆さん頑張って押しておられました！ありがとうございました。

全体研修「リスクマネジメント事例検討会」



8月はグループホームに入居されている方についてのリスクマネジメント事例検討会を行いました。日々の生活の中でのリスクや今後予想されるリスクを色々な角度から考え、分析してどのように対応したら良いか、どのような方法があるか等を検討しました。

1人1人の入居者様の安全と、よりよい生活が提供できるよう、検討したことを日々の生活の中で実行していきたいと思えます。



介護技術研修



7月の介護技術研修では「介護拒否の方への対応」と「立ち上がり介助の方法」についての2つの中から自分で選んで勉強し、実践練習を行いました。

実践で生かし、利用者様の残存能力や主体性を大切にしながら介護を行っていただけるよう練習しました。

7月から法人名が変わり、「医療法人社団あんず会」となりました。
今後ともよろしくお願いいたします。

「災害時協力井戸」 の登録を行いました



金泉敷地内のデイサービスセンターの出入口前にある井戸を「災害時協力井戸」として登録を行いました！

通常は検査済みなので飲料水としても使用できます。
(飲料水として使用される場合は念のため煮沸してください)
災害時は生活用水として使用してください。

編集後記

この夏は、パリオリンピックのメダルラッシュに日本中が元気をもらいましたね。災害や地震などの不安もありますが、明るいニュースを聞くと夢や希望を持つことができます。まだまだ残暑厳しい折ではありますが、身の回りのグッドニュースを見つけて明るい気持ちで過ごしていきましょう。

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。