



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102号

令和6年11月発行



正福寺展望台より撮影

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。

敬老会



皆さん一緒に炭坑節を踊りました

敬老の日
皆様、おめでとうございます。

楽しい一日を過ごされました。



認知症予防の10カ条

10 くよくよしないで明るい気分で生活を

楽しんで生きることが一番の認知症予防

このコラムでは認知症予防に効果的な生活習慣をご紹介します。

しかし、「これはしてはいけない」「あれもやらなければ」と考えると、誰だって憂鬱になります。

ストレスがたまると、そのストレスが認知症リスクを高めてしまい、本末転倒です。

認知症予防は「楽しんでできるか」「無理なくできるか」が重要。ここでご紹介したものをすべてを完璧に実践できなくても、できる事から始めてみましょう。

①否定的な考え・感情は認知症発症を高める！

(真面目すぎる人、ストレスを多く抱える人も要注意！)

②「笑えば、心も軽くなる。脳も喜ぶ。周りもハッピー。

自分もハッピー。」

(口角を上げて、目じりを下げてニコニコとしましょう。)



③見方を変えて、不満を少なく満足度を上げる！

(ポジティブ思考。)

寝る前に、良かったことを5つ 思い出す習慣をつけましょう。

引用：公益財団法人 認知症予防財団 「認知症予防の10カ条」



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(ただ今、空室あり)。

デイサービスセンター金泉

敬老会



「東京のバスガール」

「憧れのハワイ航路」



「バルーンアート」



職員による「日舞」



運動会

玉入れやスプーンリレー、タワー建設など行い、スプーンリレーでは、「早く早く」とボールを回して盛り上がりました！



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

フランス発祥の「ペタンク」しませんか？

プレイ中の様子は
Instagramを
ご覧ください



ねらい

- ・ 投げる動作を通じて、身体機能を駆使します。
投げる動作には体を柔軟にする「捻転」の動きが多く含まれるため、ゲームを通じて上腕や肩、手首の柔軟性の維持に努めることができます。また姿勢やバランスの保持にも役立ちます。
- ・ 球を目がけて狙いを定める行為が脳を刺激します。

準備物

- ・ 空き缶ボールを作る。
- ・ 空き缶の中にお米や豆、ビーズなどを入れて転がり均一にならないようにします。口にはガムテープなどで封をする。
- ・ 目標となる球用にゴムボールなどを用意する。



内容

- ① 目標の球を狙って缶を投げる。
- ② 2チームに分けて各チーム1人ずつ出て順番に行い、相手の缶をはじき飛ばしてもよい。目標の球のそばに寄せる。
- ③ 球の一番近くに缶を寄せた人の勝ち。



青いボールを
目がけて
缶よ転がれ～！



手芸



紅葉の壁掛け (10月)



豆のストラップ (11月)



個別機能訓練



スクワット30回2セット
頑張ってます！

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。

金泉居宅介護支援事業所

爪水虫（爪白癬）ってどんな病気？

爪水虫（つめみずむし）は、爪白癬（つめはくせん）とも呼ばれる爪の病気です。爪水虫に症状が似ている病気も多いため、見た目だけで判断することはできません。「爪がおかしいな」と思ったら、まずは皮膚科を受診して検査を受けるようにしましょう。

爪水虫の人はどのくらいいるの？

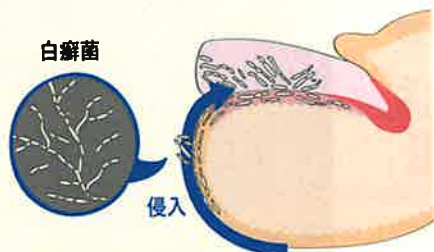
日本人の10人に1人が爪水虫にかかっているとされています。爪水虫は、誰でもかかる身近な感染症です。足におきる水虫（足水虫）と同じ白癬菌（はくせんきん：いわゆる水虫菌）というカビ（真菌：しんきん）の仲間が、足ではなく「爪」に感染することでおこります。

どうして爪水虫になるの？

足水虫を治療しないで放置していたことや、治療を途中でやめてしまうことで、足についている白癬菌が、爪にうつることが主な原因と考えられます。そのため、足水虫の約2人に1人が、爪水虫にかかっているといわれています。

白癬菌は足から爪へ、爪から足へとうつるため、足水虫と爪水虫を繰り返さないためにも、一緒に治療することが大切です。

白癬菌が爪に感染するまでの経路



足水虫の

約2人に1人が爪水虫



どんな人が爪水虫にかかるの？

爪水虫は年配の男性しかかからないと思っている方も多いですが、子どもからお年寄りまで、年齢や性別にかかわらず、誰でもかかる感染症です。爪水虫患者さんは、30～40歳代以降で徐々に増え始め、年齢が上がるにつれて増加していきます。人数は少ないですが、子どもや10～20歳代の若い方もかかります。性別は、男性：女性が6：4で、男性だけでなく女性もかかっています。

爪水虫は環境によっても、なりやすさに違いがあります。「家族が水虫にかかっている方」、「体のどこかが水虫になっている方」、「糖尿病・高血圧の方」などは爪水虫にかかりやすい傾向があります。

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。





冬場に向けての感染症を学ぶ

感染症について、社内研修を行いました。毎日の手洗いやうがい、マスク着用などが感染症予防にとっても大切なことだと改めて学びました。

また、コロナ感染症の流行後、色々な感染症が年間問わず流行するようになりました。私たちの福祉業界にとっては、年間気が休まる時期がありません。気持ちに緩みが生じた訳ではありませんが、隙を見せた時に感染症が襲ってきてしまいます。



これは気づかないうちに、感染予防対策が手抜きになってしまっているのです。十分に気を付けて感染予防対策をしていきたいと思います。



3問 O×クイズです！！

- Q1. 免疫力の低い人は感染症に感染しやすい。
- Q2. 若い人のほうが感染症に感染したとき発症しやすい。
- Q3. ノロウイルスは二枚貝の中など水分がある場所でなければ生存できない。

～答 え～



- A1. × 「感染症に感染する」とは、感染症の病原体（細菌やウイルスなど）が体内に侵入することであって、発症することではありません。免疫力の低い人は、発症しやすいのであって感染しやすいわけではないのです。感染リスクと発症リスクは、区別する必要があります。
- A2. ○ 高齢者は長年の生活でさまざまな感染症に感染し、体内に病原体の抗体をたくさん持っているので、感染しても発症しにくいのです。若年者は高齢者に比べて抗体が少ないので、発症する可能性が高くなります。
- A3. × ノロウイルスは経口感染し、十二指腸や小腸などで消化器感染症（感染症胃腸炎）を起こす病原体です。感染経路としては、食物への付着による感染のほか、嘔吐物や糞便の接触感染と、発症者の吐瀉物が乾燥して舞い上がり、大量の感染者を出すことがあります。

環境美化活動表彰



毎週金曜日に、JR呉線安芸津駅共同トイレの清掃活動をしております。

この度、東広島市長よりその長年の功績として、環境美化活動の表彰状を頂きました。大変光栄に思い感謝しております。

これからも、地域の皆様の為に、社会貢献活動を継続していきます。



年賀状廃止のお知らせ

皆様、時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

弊社では、環境負荷の軽減と虚礼廃止の意味から、どなた様へも年賀状によるご挨拶を控えさせていただきます。ご理解の程宜しくお願い致します。

お知らせが遅くなりましたことを深くお詫び致します。



編集後記

皆様こんにちは。昨年以上に残暑が厳しく、10月の下旬からようやく秋らしく過ごしやすい季節になりました。11月7日(木)は立冬。秋が足早に過ぎ去った感じもいたします。秋の食材でも、猛暑の影響で「柿」は不作のところが多く、「秋刀魚」は豊漁から一転、去年並みの低水準で価格も安定しないようです。そして、気になる冬の気温は全国的に平年並みということですが、皆様体調を崩されないようお過ごしください。

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

東広島市安芸津町三津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、ご本人様、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。