

編集・発行

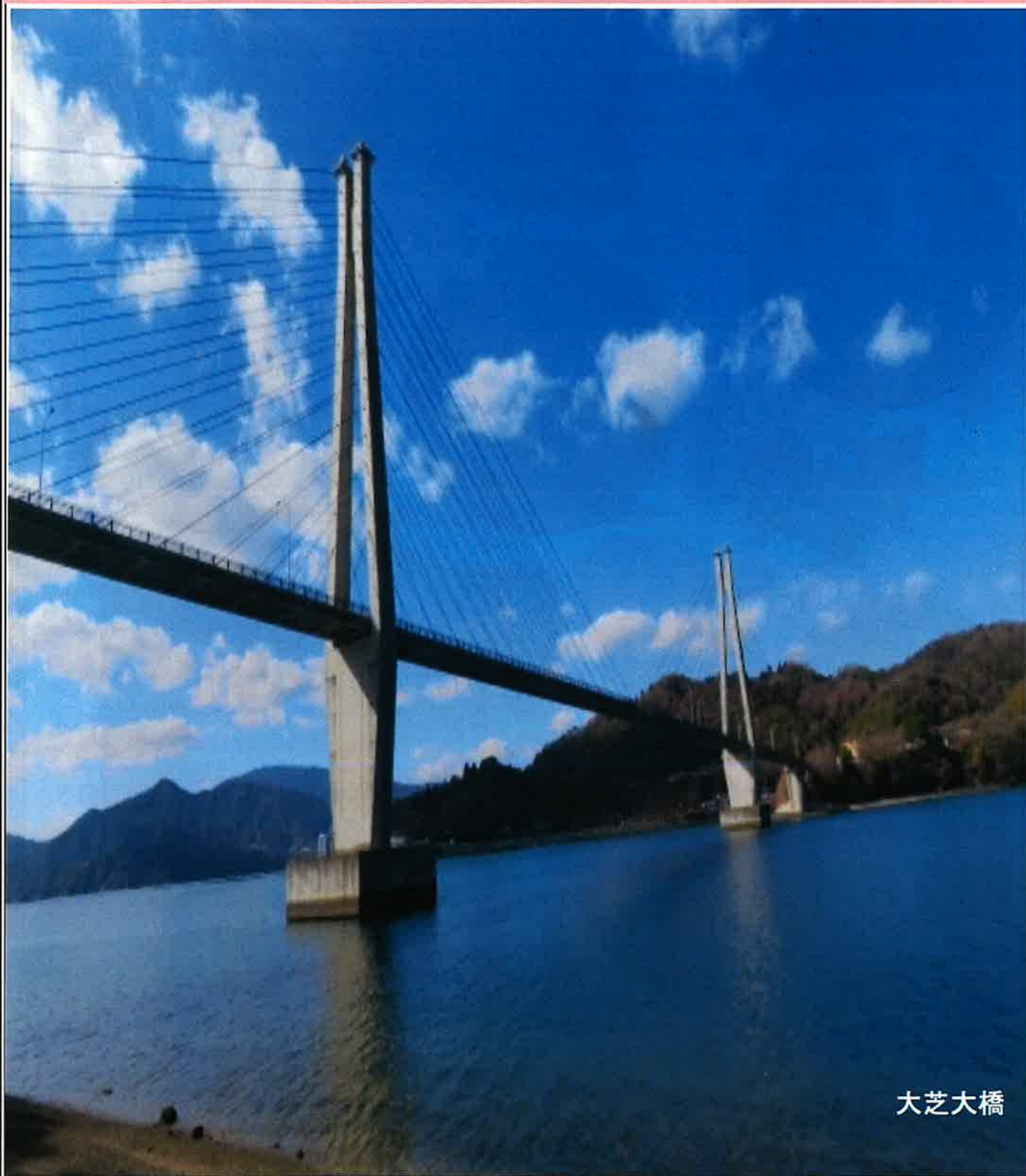


医療法人社団 あんず会
本田クリニック
東広島 胃と腸 内視鏡内科

広報誌きんせん第104号
令和7年3月発行



きんせん



大芝大橋

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



鬼は外～♪福は内～♪



鬼はどこだー！



笑う門には福来る！



節分です。みんなで協力して
鬼は外～♪福は内～♪
鬼退治成功です。
皆さん健康に過ごせます様に…



物忘れと認知症のちがい

物忘れは、加齢による記憶力の低下によって、体験の一部を忘れたり、物の置き忘れ、人の名前がなかなか思い出せないといった症状です。

一方、認知症は脳の機能が持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたした状態であり、単なる加齢ではありません。例えば、朝ご飯を食べていても食べたこと自体を忘れたり、計画的に実行する能力の低下や、時間や場所、人の判断がつかなくなったり、着衣などの行動がうまく行えないといった症状です。

	加齢による物忘れ	認知症
忘れ方	体験したことの一部を忘れる	体験したことの全体を忘れる
自覚	物忘れをしている自覚がある	物忘れをしている自覚がない
日常生活	支障はない	支障がある
進行	極めて徐々にしか進行しない	悪化していく
その他症状	なし	いつも同じ服を着ている等

加齢による物忘れ

認知症



～早期診断、早期治療につなげる為に～

金泉には、**オレンジアドバイザー（広島県認知症介護アドバイザー）**という認知症介護に関する相談役がいます。「もしかして認知症では？」と家族や友人などに不安な事がありましたら、認知症のある方やご家族などを支援する「道案内役」になりますので、いつでもご連絡ください。

相談内容に応じて、適切な機関・制度・サービスをご紹介します。



（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」 参考）



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：今岡）**

デイサービスセンター金泉

節分(2月2日)



鬼は～外！福は～内！



皆さんが健康で過ごせますように！

雪うさぎ



手芸

ひな人形の目はどんな目にしようかな。



かわいいひな人形ができたよ～！

ひな人形



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

「グラグラゲーム」

ねらい

- ・ 思考力や集中力を養います。
- ・ 他の利用者様との協調性やコミュニケーション能力の向上を図ります。
- ・ 上肢の運動につながります。

ゲームの様子をInstagramに載せておりますので是非ご覧ください！



準備物

- ・ 平らな板
- ・ ボール
- ・ トイレットペーパーの芯（半分にカットしたもの）
- ・ ペットボトルのふた（中にビー玉を入れてテープで止めたもの）



ルール

- ・ 2人一組で行います。（1人ずつコマを色分けしておきます。）
- ・ 1人ずつコマをグラグラボードの上に乗せていきます。ボードが傾いてコマが落ちたりボードが倒れてしまったらゲームセットです。



トイレットペーパーの芯の上にボールを置いてその上に平らな板を載せてバランスを取ります。



こっちが傾いてるから向こう側に置いてみよう！

まだまだ乗るかな～！



こちら辺がバランスが取れそう！



ポイント

- ・ お互いに協力して多くのコマを乗せても楽しめます。
- ・ 攻めたり守ったりと、対抗戦で戦うと盛り上がります。

デイサービスセンター金泉では、ご利用者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。

高齢者の7割が 苦しむ便秘



なぜ高齢者は便秘になりやすいのか

年を重ねるにつれ私たちの体には変化が訪れますが、便秘に関して特に影響を及ぼすのが、腸の働きを支える筋力の低下です。腹筋や骨盤底筋が衰えることでスムーズな排便が難しくなります。身体機能の低下から、身体活動量が減少、運動不足になると腸の働きも低下していきます。

便秘改善と予防の具体策

基本は「生活習慣の見直し」「適切な食事」「運動習慣の定着」の3つです。

便秘改善の第1歩は、規則正しい生活リズムを整えることです。毎日決まった時間にトイレに行く習慣をすることです。たとえ便意が無くても朝食後などの決まった時間にトイレに座る習慣をつけることで自然な排便リズムが形成されてきます。

トイレ環境の整備も重要です。和式を洋式に変更したり手すりの設置など、安全で快適な環境を整える事でトイレへの抵抗感を減らすことができます。

食事で気をつけるべきポイント

- ・ 食事の時間を規則的に 朝食は腸を刺激します。
- ・ 十分な水分摂取 1日当たり1500ml程度の水分摂取を目標に!!
- ・ 食物繊維の積極的な摂取 便のカサを増やし腸の働きを活発にする効果があります。
- ・ 発酵食品の活用 腸内環境を整える善玉菌が含まれています。
- ・ 適度な油分の摂取 腸の中で潤滑剤の役割を果たします。



まとめ

便秘は適切な対策を行うことで、改善の余地がある症状です。ご本人の状態に合わせた対策をぜひ実践してみてください。不安がある場合は迷わず医療機関に相談することをお勧めします。

参考 みんなの介護 介護の教科書

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。



各事業所の紹介

グループホーム金泉



グループホーム金泉では、みなさんのペースに合わせて、入居の方が主体となり食事の準備・食器洗い・洗濯・掃除などの、日常生活行為を、スタッフと一緒にしています。

スタッフと共同で行うことにより、日頃忘れかけた事を思い出し、安定した生活を過ごされています。

また、体操・レクリエーション活動などを催して、楽しく運動しています。



ラジオ体操

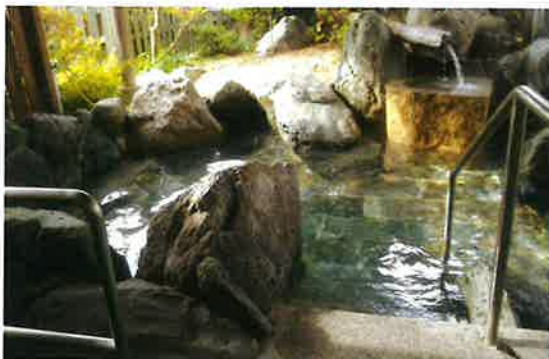


食事の準備

デイサービスセンター金泉

じんわり温もる露天風呂は、酒造りに使われていた軟水を使用しています。ぽかぽかと温まった身体で体操やレクリエーションに取り組み、心と身体に刺激を受けて頂きます。空いた時間にはホッとゆったりくつろげる、思い思いの過ごし方をして頂いています。

じんわり温もる露天風呂



心と身体を動かそう



ゲーム感覚で楽しもう



金泉居宅介護支援事業所

一日でも長く、住み慣れた自宅で自分らしく暮らして頂くための支援をさせていただきます。介護保険のこと、お困りごとなど、金泉のケアマネージャーまでお気軽にご相談ください。



社内研修

研修「認知症事例検討会」を開催し、グループホームで実際に起きている事例について、より適切なケアのための意見交換を行いました。

介護への拒否があったり、夜間に眠れなかったり等々、どう対応したら良いか、どう対応していくことで生活がしやすくなるか等をみんなで考え、グループワークを行いました。

今まで行っていた趣味や好きなことは何か、自分でできる事や、職員と一緒に行動なら出来る事は何か、声のかけ方はどうしたほうが良いか等、色々な意見が出てグループで発表し合いました。

今後の業務で検証していきます。



編集後記

三寒四温とはよく言ったもので、暖かくなったかと思えばまた寒さが戻ってくる、そんな折ですが、お元気にお過ごしでしょうか。寒暖差だけでなく、花粉などのアレルギーも出てくる時期ですので、体調管理に気を配りながら、短くなりつつある春の日々を楽しみましょう。

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、ご本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。