



きんせん

編集・発行



広報誌きんせん第105号
令和7年5月発行



金泉敷地内
に咲いています

満開の
つつじです。

金泉のホームページは
← こちらから

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>



春のお花見ドライブ



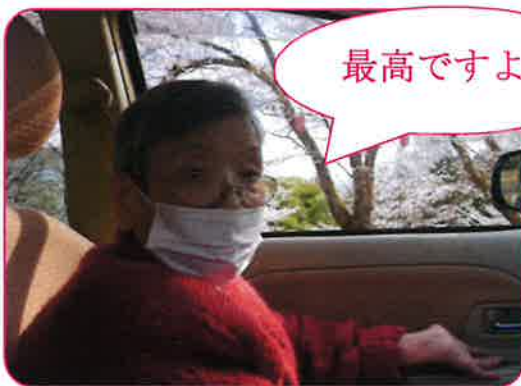
満開じゃね

みんなで春のドライブ
に行きました。

ぽかぽか陽気で桜も
見事に満開でした。



桜きれいですよ♪



最高ですよ!



認知症の症状

記憶障害(物忘れなどの記憶障害)

- 数時間前にあったことを忘れてしまう。
- 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- よく忘れ物や無くしものをする。
- 人の名前や物の名前を忘れる。



見当識障害(時間や場所が分からなくなる)

- 今日が何月何日の何曜日なのか分からなくなる。
- いつも使う道で迷子になる。
- 昔の出来事を最近の出来事と勘違いする。



理解力・判断力の低下

- これまで出来ていた手続きなどが出来なくなる。
- 人に物事を説明する事が難しくなる。
- テレビ番組の内容や人の話が理解出来なくなる。
- 行動にミスが増える。

その他の症状

- 仕事の段取りが悪くなり時間がかかる。
- これまで出来ていた仕事が正しく出来なくなる。
- 季節や状態に応じた服装が出来なくなる。
- 食事の食べこぼしが増える。
- 気分が沈んだり抑うつ感や幻覚。
- 誰かに持ち物を盗まれたという妄想などを抱く。



(LIFULL介護参考写真引用)
 (なるほどジョブメドレー参考写真引用)
 (社会医療法人財団白十字会 ドリームケア参考写真引用)
 (Medical Note 参考資料引用)



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。

デイサービスセンター金泉



手足の運動

その日の体の調子に合わせて、手足の運動をしています。
それぞれのペースで意欲的に取り組まれ、楽しんでおられます。

ニューステップ



運動のカーブ！

カエル叩き



目指せ！高得点！

手芸

真剣な表情で集中して取り組まれています。

鯉のぼりのリース



おしゃれなリースができました



誕生会

いつまでも若々しく、一緒に頑張りましょう！

おめでとうございます！



健康長寿のお守り(手作り)をプレゼント

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体を動かしましょう



準備物

- かご 5、6個
- 花紙で作った花 5つ
- ボール状のもの 5つ

ゲームの様子をご覧ください！



ゲーム「花よ、咲け！」

ルール

- ・かごに点数の表示を貼り付け、床に並べ広げます。プレイヤーから近いかごは低い点数、遠いかごほど高い点数とします。
- ・1人ずつプレイします。椅子に腰かけ、花とボールを一つずつかごに投げ入れます。
- ・得点は、花が入ったら倍になり、ボールはかごの点数そのまままでカウントします。

倍になったら何点かな？！

それっ！！
入れ～



花を使った春らしさ満載のゲームで、春の訪れを感じるとともに、投げる動作で腕全体を動かすことにより上肢の筋力維持を図ります。かごを狙って投げ入れることで、距離感をつかむことにもつながります。

作業療法士をご紹介します！！

6月より、作業療法士によるリハビリが始まります。利用者様の身体機能の向上を図り、今よりもっとお元気になられるようお手伝いをさせていただきます。



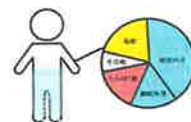
自己紹介

作業療法士の廣川です。生まれは安芸津町風早です！10年ぶりに金泉にお世話になります。よろしくお願いします！

デイサービスセンター金泉では、ご利用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。

高齢者が筋肉を落とさないために

～たんぱく質足りていますか？～



人体を構成する成分
たんぱく質の割合は
水分に次いで多い20%

普段の生活や健康状態をチェックしましょう

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？
- 15分くらい続けて歩いていますか？
- この1年間に転んだことがありますか？
- 転倒に対する不安は大きいですか？

基本チェックリストより

一つでも当てはまった方は
筋肉量が低下していて
転ぶ危険があるかも
しれません



高齢になると筋肉量は減少し、筋力は低下します。この状態を「サルコペニア」といいます。(サルコペニアは国際疾病分類に登録されており、疾患に位置付けられています。)

サルコペニアに関連して起こるものに「ロコモティブシンドローム」(通称ロコモ)があります。ロコモは筋肉が衰えることによって、骨や関節などの運動器の機能が低下して”自立した”日常生活を送ることが難しくなり介護が必要となるリスクが高くなる状態のことをいいます。例えば、ロコモにより立って歩くことが困難になるとトイレに行けない、衣服の着脱が困難になるなど日常生活レベルを大きく低下させます。痛みによって動かたくないとメンタル面にも大きな影響を及ぼし、動かないから痛みを出す→痛むから動かないという悪循環を引き起こします。最終的には認知症を誘発する恐れもあり介護が必要な状態になるリスクが高まるのです。

生活習慣に筋肉を使う工夫を取り入れてみましょう

歩く時間を増やす

高齢者は下半身の筋力低下が顕著です。それを防ぐためには、歩く時間を増やすようにしましょう。いつもの道を遠回りしたり、歩行速度を意識して歩くのもいいですね。

階段を歩く

階段を使うことで筋肉に刺激が多くかかり筋トレのような効果を得ることができます。

ストレッチ

筋肉量を増やす効果は少ないのですが筋肉の柔軟性を高め身体を大きく動かせるようになります。ゆっくり筋肉を伸ばして「気持ちがいい」ところでキープしましょう。



運動と合わせて摂取すると

日常的にたんぱく質の摂取量を増やすように意識すると筋肉を増やす効果がさらに高まります。

私たちの身体は筋肉や胃腸などの臓器、皮膚といった組織から酵素やホルモン、血液まで、そのほとんどを作るうえでたんぱく質が必要です。水分以外は、たんぱく質できていると言っても過言ではありません。

参考 サカナのちから たんぱく質ヘルスケアコラム

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。



身体拘束廃止委員会



毎月、グループホーム金泉・デイサービスセンター金泉共同で、身体拘束廃止委員会会議を行っています。

身体拘束は、原則法律で禁止されています。介護サービスを提供する際、やむを得ない場合を除いて、利用者様への身体拘束や行動を制限する行為は認められていません。

しかし、利用者様の安全確保の為、行動を制限する行為が、発生することがあります。身体拘束は、利用者様に多くの弊害があります。そのため、不適切な身体拘束を防ぐよう、施設内の環境整備や利用者様への対応方法を改善するように定められています。



身体拘束①手袋や柵で、ベッドに拘束



身体拘束②利用者様の行動を抑制

身体拘束を必要とする前に、必ず何らかの原因・理由があります。利用者様1人1人の様子を良く把握し、問題の原因を調べた上で、

- ①代替方法の検討する。
- ②問題行動を未然に防ぐよう、対応を検討する。
- ③不快感や不安感を防ぐための工夫。
- ④事故を起こさない環境づくり。
- ⑤職員による、見守りやコミュニケーションの強化。

等、周りの環境を改善したり、対応方法を見直したりすることで、身体拘束を廃止するよう努めています。

第59回 ひろしま美術研究所展 開催

令和7年3月25日～3月30日の期間、広島県立美術館県民ギャラリーにてグループホーム金泉の入居者様4名の作品「花の絵」が展示されました。

地域包括支援センター主催の「脳が喜ぶ！心が笑う！臨床美術講座」に参加された方の絵画教室の作品です。

個性的でどれも素晴らしい作品となりました。



ご愛読ありがとうございました！

長年ご愛読頂きました当広報誌は、今号をもちまして発行を終了し、今後はホームページとInstagramにて情報を発信して参ります。盛り沢山の情報を発信できるよう職員一同取り組みますので、是非ご覧ください。

ホームページアドレス <http://aznukai.com/>

グループホーム金泉

<https://www.instagram.com/ghkinsen/>



デイサービスセンター金泉

<https://www.instagram.com/dayservicekinsen/>



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。