

2016年3月号

Vol. 30

月刊



日々ぼちぼちと

発行：(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち 岡山県小田郡矢掛町小林27番地 TEL：0866-82-2277
http://kamurado.com E-mail: info@kamurado.com

このニュースレターは、小規模多機能ホームぼちぼち、何でも屋・福祉タクシーせなかきとご縁のある方に贈ります。

ぼちぼちでの様子&活動

ある日のぼちぼち。スタッフと積み上げゲームをする利用様の牛乳パックを1cm幅に切ったものを積み上げるだけのゲームなのですが…やってみると意外と難しく、皆さん本気で挑戦して下さいます。この日は「なかなか30積み上げれない!!」と30以上積み上げたスタッフに負けまいと、何度も挑戦し奮闘されておられました。30積み上げたとき、周りの方々より拍手を頂き喜ばれていました。

そして、スタッフの子供と遊ぶために、風船を膨らませて下さる100歳の利用者様!!肺活量、見事なものです!!(°▽°)オ!子供も喜んで風船で遊んでいました。



わたしの独り言

2月のとある日曜日に大学を卒業して社会人になる息子の引っ越しに行ってきた。一度で済めばいいのだがいったん家に持って帰って3月の下旬に再度引っ越しとのこと。引っ越し業者に頼むと高額なうえに2回も頼まないといけなから自分ですることにしたら息子。(自分で言うと言っても親に手伝わせるのだから)朝6時半に家を出て一路下関へ。順調にいけば4時間弱で行けるのだが、途中、岩国から徳山東間が霧のため通行止め。結局高速を降りて2号線を走り6時間もかかった。休む間もなく荷物を積み込み部屋の掃除をする。バタバタの中、帰りも4時間かかって家に帰り荷物を下ろす。なんとも疲れた1日であった。来週は次男の引っ越し…。(村上)

ご利用者・ご家族様の声

- Q1. 小規模多機能ホームぼちぼちを利用する前に、どんなことで悩んでいましたか?
A. 幼少期からの聴覚障害で細かい部分が把握できない上に、少し認知症状も出て、私一人の見守りがままならなくなった事が正直な気持ちです。
- Q2. 何がきっかけで小規模多機能ホームぼちぼちを知りましたか?
A. 緊急を要して役場の支援センターへ相談に行き、当事業所を紹介して頂きました。
- Q3. 小規模多機能ホームぼちぼちを知ってすぐに利用しましたか?しなかったとしたら何故ですか?
A. 希望に叶った事業所ですぐに利用させて頂く事にしました。
- Q4. 何が決めてとなって小規模多機能ホームぼちぼちを利用しましたか?
A. 面接時の対応で、こちらの事情にも理解がありお世話をお願い致しました。それと小規模なホームでよかったです。
- Q5. 実際に利用してみていかがですか?
A. アットホームな事業所なので、本人も居心地よくサービスを受けて一日を過ごしている事を感じます。お互いにリフレッシュが出来て本当に感謝しています。

(矢掛町 T 様)

認知症・認知症予防のお役立ち情報

前回からの続き、MCIについて(その3)

認知機能低下に対する適切な対策を行うことで、MCIになったとしても、認知症の症状が最後まで出ずにすむケースもあります。

※自身はもちろん、ご家族や身の回りの大切な人のためにも定期的なチェックをお勧めします。

●MCIと診断されたら

先に述べたように、MCIと診断されたからと言って認知症になることが確定したということではありません。認知機能の低下に対する適切な対策を行うことで、認知症を発症しないままでいられることもあります。治療や投薬のみならず、認知症によって低下する能力を鍛えたり、毎日の生活習慣を認知症が進行しにくいものにしたたりすることが重要です。

食習慣を見直し、定期的な運動習慣で脳の生理状態を良好に保ったり、いろいろな人とコミュニケーションをとり、頭を使って行動したりすることで認知機能を重点的に使って、機能の改善や維持を図りましょう。

お知らせ・予定

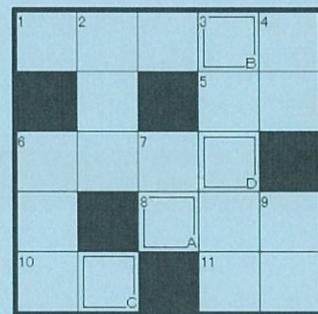
ぼちぼちでは、奇数月に地域の方や矢掛町の職員の方等をお呼びしてぼちぼちでの様子等を報告する運営推進会議を開催しています。今日は25日(金)に予定していて、平成27年度から導入されたサービス評価(事業所の自己評価、外部の方の評価)のまとめを提出し、役場やインターネット等に公表するようにしています。よりよい事業所運営のために今後も少しずつですが、できていないところを改善していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

クロスワードパズル

認知症予防にもなるクロスワードパズルに答えて、粗品をゲットしよう!

正解者の方、先着10名様にささやかではありますが粗品をプレゼントします。

どしどし、ご応募下さい。(事業所までお越し下さい)



☆☆たてのカギ☆☆

たて2:光や影があらわれること。「テレビの〇〇〇が悪い」

たて3:個人としての生活。

たて4:光がなくて、真っ暗状態。

たて6:旅客を宿泊させて営業する家。旅館。

たて7:食べ物を食べないで死ぬこと。飢え死に。

たて9:食物の花や葉を支える部分。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:その事柄に直接関係している人。

よこ5:夏に木の幹にとまって大きな声で鳴く昆虫。

よこ6:やったことの効き目や価値。

よこ8:四角形、または立方体や直方体のような形。

よこ10:周りの土地よりも大きく盛り上がっている所。

よこ11:地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。

答え: A B C D

編集後記

利用者様を通院支援したある日、車いすでスロープを上ろうとしていた際、帰宅されようとした患者様が車いすを押す手伝いをして下さいました。ありがとうございました!!心温まり、とても嬉しく思いました('▽')

インフルエンザがまだまだ流行っていますね。

予防をしっかりしていきましょう。:*°(n'▽')η°.*

(濱砂)