

2016年6月号

Vol. 33

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ぎとご縁のある方に贈ります。

## ぼちぼちでの様子&活動



5/10にボランティア、アシユートルさんによる歌会がぼちぼちにて開かれました♪童謡や歌謡曲を演奏して下さり、利用者様みんなで歌い楽しみました!!更にこの日お誕生日の利用者様もおられ、みんなで"happybirthday"を歌い、大変喜ばれた時間となりました☆

5月は出前講座に2カ所伺いました。どちらも認知症とその予防のお話。ならないように予防することも大切。

でも、それだけでは...住み慣れた地域で暮らし続けられるような、やさしい町作りが出来ればなあ...との思いで、これからもカンバります。

## わたしの独り言

(前号からの続き)振込口座を登録して、相手先からチケットキャンプへの入金も確認できて、後は振込を待つだけ。1日、2日と待っていてもいっこうに振り込まれない。色々調べてみると振込はしたが口座が見当たらないということで再び振込の手続きをすることに。口座を登録し直して振込手続きをする。それからまた、1日、2日と待ったが入金がない。結果は前と同じ。何度も登録した口座と手持ちの通帳を確認するが間違いが見当たらない。これでまた同じように再登録しても変わらないと思い、別の銀行の口座を登録することに。その後は1日で入金の確認が取れた。ふう〜、やれやれ。なんと最初の振込手続きをしてから2週間ほどかかっていた入金だった。しかし、無事取引が成立して入金されたのでまあよしとしよう。それに、手数料を引いても買った価格よりも高く売れたので、まあ満足かなと思える出来事であった。(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. 主人が入院し、私が病院通いで忙しくなった為、それまで散歩などして元気だった義母がこたつから出ることもなくなったので、このままでは体力的にも精神的にもどんどん衰えていくのではと心配していました。
- 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. 役場へ相談へ行き、紹介してもらいました。
- 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. すぐに利用させて頂きました。
- 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. いろいろな相談に乗って下さって、柔軟に対応して下さいましたので。
- Q5. 実際に利用してみていかがですか?  
A. お陰様で、ホームを利用させて頂くようになって、義母も元のように元気に杖なしで歩けるようになりました。楽しそうに出掛けますし、本当にお願いで良かったと思っています。毎日のホームでの様子も細かく教えて下さり感謝しております。



(矢掛町 N 様)

## 認知症・認知症予防のお役立ち情報

前号

認知症と生活習慣病の関係ー生活習慣病と認知症の関係についてのコーナーの続き

○糖尿病患者はアルツハイマーの発症リスクが4.6倍に  
 2型糖尿病は、血管に障害を起こし脳血管性認知症とも関わりがあるとされていますが、アルツハイマー型認知症になるリスクも高いとも言われています。九州大学で行われていた研究の結果、2型糖尿病と関係する高インスリン血症状態が、アルツハイマー型の原因と言われている、アミロイドβ蛋白を分解出来なくする事がわかりました。また、アミロイドβ蛋白と同じく、アルツハイマー型の原因と考えられている、タウ蛋白の変質促進にも関わっているとされています。そして糖尿病の人の発症リスクは、血糖値が正常な人より約4.6倍も高くなっている事も明らかになっています。

ー認知症を予防するには、まず生活習慣を改善ー

○認知症は発症するずっと前からの生活習慣の積み重ねが関係します  
 アルツハイマー型認知症の原因になるアミロイドβ蛋白は、発症の25年も前から溜まりだすというデータがあります。高齢期が65歳だとすると、早い人で40歳から溜まってしまう事になります。アミロイドβ蛋白とインスリンに関係がある事がわかっていますので、糖尿病にならないよう、この時期から注意が必要です。

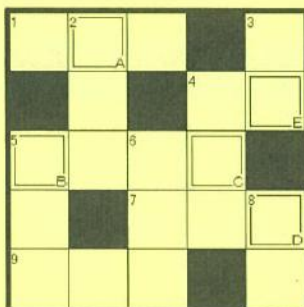
(認知症ねっとより・次号に続く)

## お知らせ・予定

11(土) 広石いきいきサロン 出前講座 (認知症・認知症予防について) 14:00~15:00  
 28(火) お〜い いきいきサロン 出前講座 (認知症・認知症予防について) 14:30~15:30  
 29(水) 避難訓練 13:30~

## 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:これから先。今より後。

たて3:海に住む、体が平たい、おめでたい魚。

たて4:すっぱい味。

たて5:その部分。

たて6:ある力が働いて、他の物に力をおよぼすこと。または、その働き。

たて8:百の十倍。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:悲しんだり、大変おかしかったりして、感情が強く動かされたときに、目から出てくる液体。

よこ4:鼻の上に一本か二本の角がある、大きな体で灰褐色の動物。

よこ5:集まった人が別れて散り散りになること。散会。

よこ7:夜、道ばたに品物を並べて売る店。

よこ9:予測した事柄を知らせること。「天気○○○」

答え:

A B C D E

## 編集後記

5月もぼちぼちでは、利用者の皆さんと笠岡ベイファームにポピーを、笠岡の菅原神社へ菖蒲を見に行ってきました(^ω^)/ きれいな花々を見て、皆さんとても癒されました。梅雨に入ると外出する機会が減ります... (1月) でも、晴れた日には利用者の皆さんと紫陽花も見に行きたいな~('▽')\*

(濱砂)