

2016年10月号

Vol. 37

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

9月11日(日)日曜朝市に出店☆



利用者さんとスタッフの共同作の品物を並べさせていただきました。自分達で作った物が手元を離れて行くと、とってもほっこりしますね(´ω´)次は何を皆さんで作ろうか、今から検討中です♪♪♪
次回、朝市参加時には、是非皆様覗いて見て下さいd(≥▽≤*)

祝☆敬老の日



ぼちぼちでは、少し早いですが、9月17日に利用者さんとご家族の方も沢山参加していただき、敬老の日をお祝いました♪午前中、小さなボランティアさん達(やかげ児童合唱団)が来て下さり、素敵なコーラスを披露してくれました。また、合唱団の先生の独唱もあり圧巻でした。☆終わった後には、子供達からのプレゼントもあり、皆さんビックリ!!!手作りのミサンガとコースターと、一言メッセージカードが入っていたようで、更に涙ぐむ方も「これがあにしてもらうて!私は一生忘れん!!(><)」と、本当に喜んで下さっていました!



わたしの独り言

前号からの続き。-まあいいか、気長に待つことにした。-それから、どれくらい待っただろうか?(たぶん、2週間ぐらい)忘れたころに今日発送しましたと販売元からメールが。翌日宅急便が届いたので、その日の晩に開けて飲んでみる。スプーン1~2杯のきび酢を8~10倍の水で薄めたりジュースで薄めて飲むらしい。あと、色々料理にも使うらしい。匂いは独特なものがあるが、普通の食酢に比べて口当たりはまるやかな感じ。酢が苦手な私はジュースで薄めて飲むことにした。こんな感じで毎日飲み続けていくのだが、何が変わったのか?一番は疲れにくくなったこと。今までは休みの日にテニスを半日すると、そのあとはぐったりといった感じだったが、そうでもなくなった。あと、血圧も130台後半だったのが平常値に。これは、結構効果が出ているのか...?(次号に続く。村上)

スタッフのつぶやき

秋らしくなってきましたね。先日の事、突然左こめかみ辺りが赤くなり、ヒリヒリ痛みが...利用者さん・スタッフに「どしたん?」「ケンカしたん?」などと聞かれるが全く身に覚えがなく...思い出そうと色々考えるが思い出せず。とりあえず病院へ。先生にも身に覚えがない事を伝えると「これは、やけど虫の液がついたからですね」との事。「えっやけど虫?」写真を見せてもらうと、とてもカラフルな危なそうな色の虫でした。とても危険な虫だそうです。田んぼや家の中にも入ってくる様なので、触らないよう気を付けてくださいね!! 中西 美穂



認知症・認知症予防のお役立ち情報

前号一歯と認知症の関係ー続き

④噛む事の必要性

○噛む事を意識して食べると脳は活性化しやすい

歯があれば噛めますが、歯が抜けると噛めないだけでなく歯根膜もなくなり、脳へ刺激は伝わらなくなります。また、歯があってもあまり咀嚼を意識しないで食べていると、脳への刺激が少なくなってしまいます。このことから、脳を活性化するには意識して噛む事が重要だと言えるでしょう。

○噛まないでアミロイドβ蛋白は沈着しやすく、海馬の細胞数が減少

アミロイドβ蛋白とはアルツハイマー型認知症の原因と考えられている物質です。

広島大学は世界で初めて、よく物を噛む事が出来る正常なマウスと、元々歯がなく柔らかい物しか食べられないマウスを比較した研究を行いました。その結果、歯のないマウスの方には、大脳皮質にアルツハイマー型認知症の原因と考えられているアミロイドβ蛋白が沈着し、老人斑が多数発生し、さらに、記憶や学習能力に関わる海馬の細胞数が少なくなっている事が判明したのです。

つまり物をよく噛んで食べる事ができなければ、咀嚼によって中枢神経が刺激される事も少なくなり、アルツハイマー型認知症を引き起こしてしまう確率が高くなるのです。(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

10月20日(木)10:30~11:30 出前講座 陣屋クラブ 認知症・認知症予防について

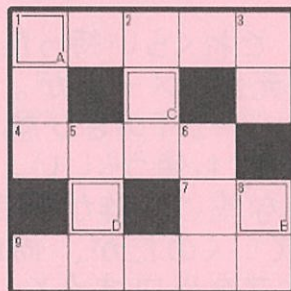
10月29日(土)13:30~15:30 第4回よりあい処ぼちぼちカフェ開催
参加費:200円

認知症の人とそのご家族、地域の方等、どなたでも参加できます。認知症についての悩みを相談したり、交流・情報交換をしませんか?

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1:収入よりも支出が多くなってお金が不足すること。

たて2:動かないこと。「〇〇〇明王」

たて3:よく晴れた空のような色。

たて5:残りの寿命。余生。

たて6:むごいこと。見ていられないほど、ひどいさま。

たて8:計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したものの。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:英語で不公平のこと。

よこ4:社長や専務取締役を補佐し、日常の経營業務を執行する役職。

よこ7:黙って見ているだけで、関わりを持たずとしないこと。

よこ9:電気・ガスなどを熱源として飯を炊く器械。

答え:



編集後記

先日、秋の遠足に息子・娘が行ってきました。息子の行き先は、スポーツ公園。娘の行き先は動物園。天候が心配でしたが、楽しめた様でした!(^^)!私が仕事から戻り、息子の連絡帳を見ると『パンツの返却をお願いします』と(;'▽')着替え持たせて行ったはずなのに。プリントを確認してみると、着替え袋にパンツを入れ忘れてました(;'▽')ごめんよ。。。でも、パンツまで濡れるってどんな激しい遊びをしたんだろうか。。。 (濱砂)