

2017年2月号

Vol. 41

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

高柳いきいきサロンへ出前講座



認知症、MCI、認知症予防の話の後、脳活ゲーム、コグニサイズで楽しみながら認知症予防を行った。踏み台昇降をしながら

がらしりとりをするものでは、リズムをとりながら考えるのが意外と難しく、サロンの参加者の方も大変そうでしたが、笑いの中にも和やかに認知症予防をすることが出来た。



日常の風景



食事の準備を手伝ってくれたり、裁縫をしてくれたり、皆さん思い思いに過ごしています。

わたしの独り言

「ぼちぼち」では認知症の方への対応に力を入れており、認知症になっても出来るだけ住み慣れた自宅や地域で暮らし続けることが出来るように支援させていただいている。そのため、スタッフには認知症ケア専門士の資格取得を推奨している。認知症ケア専門士は資格を取ったら終わりではなく、それから一定期間の内に研修を受けて単位を取得し更新する制度になっている。専門性を高めるために勉強を継続していく仕組みになっており、今年も新たに2名のスタッフが合格し現在5名の体制となった。先日、そんな認知症ケア専門士の研修会があり参加してきた。自らも母親や妻の介護経験がある大阪の松本一生先生は、認知症の人と家族が安心できるように誠意を持って向き合うことが最も大切であると言われていた。また、医療と介護が連携を密にとることで認知症の人・家族の安定へとつながり、結果的には認知症という疾患自体も悪化することを緩やかにすることが出来ると言われた。今後ますます増えてくる認知症の人が安心して自宅や地域で暮らしていけるよう、微力ながらがんばっていきたい。(村上)

スタッフのつぶやき

ついにやってきました。介護生活。昨年末に1人暮らしをしていた母を引き取り、親子とはいえ、別々に生活していたもの同士が一つ屋根の下で暮らす。。。お互い気を遣いますね。主人と母の間で、自分が一番大変だと勝手に思っています。でも、母も気を遣っているのが分かります。ぼちぼちで経験させてもらっていることがとても役に立っており？少しだけ、優しく接してあげられているように思います。(前田好子)



認知症・認知症予防のお役立ち情報

ー脳トレで認知症予防ー

④ 筋トレの効果

筋トレというと、若い子がするものというイメージを持たれがちですが、いくつになっても筋肉は鍛える事が出来ます。まずは筋トレが持つ様々な効果について見て行きましょう。

・体幹バランスを保つ

年齢とともに失われがちな身体を支える中心部の筋肉をいつまでも元気に保つことが出来ます。また体幹バランスが崩れると、背中が曲がる圧迫骨折も起こりやすくなってしまいます。

・骨粗鬆症予防

骨は適度な振動が加わることで強くなり、骨密度が上がります。カルシウムといった骨の材料の成分を取ることはもちろん、筋トレで骨に負荷を与える事で骨粗鬆症も予防できます。

・冷え症改善

筋肉が落ちてくると、顕著に表れてくるのが手足や身体の冷えです。冷えを感じるとますます動くことが億劫になる為、万病のもとと言われる冷え症を進行させてしまうのです。

(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

2月17日(金)13:30~ 出前講座 井川ふれあいいきいきサロン

2月25日(土)13:30~15:30 第8回よりあい処ぼちぼちカフェ開催

参加費:200円

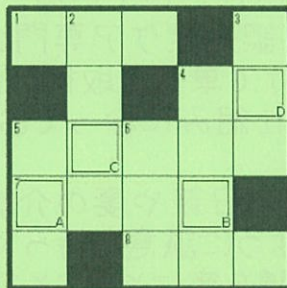
認知症の人とそのご家族、地域の方等、どなたでも参加できます。認知症についての悩みを相談したり、交流・情報交換をしませんか?

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2:長い間、使える状態が続くこと。

たて3:自分自身。相手を見下して使う言葉。おまえ。

たて4:大きいことの程度。

たて5:便所。

たて6:はげしく打ったり、たたいたりすること。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:夏のまっさかり。

よこ4:木を割ったりするのに使う道具。

よこ5:互いに激しく競い合った結果、また無理に助け合った結果、両者がともに成り立たなくなること。

よこ7:一回の打撃・攻撃。

よこ8:書類・書物などに書いて載せること。

答え:



編集後記

先日ある講演会で徳武産業の十河会長の話を聞かせていただいた。徳武産業といえは、介護シューズ「あゆみ」を作っている会社で、日本で一番大切にしたい会社でも紹介されている有名どころである。靴業界のどこもやらない左右サイズ違いや片方だけの靴などを作り大変喜ばれている。そんな十河会長が言われたことで特に印象に残ったのが、損得よりも善悪で考えると言われたことである。中々難しいことではあるが、「ぼちぼち」も利用者に必要とされ喜ばれる事業所でありたいと改めて感じた講演会であった。(村上)