



# あじさいだより

誠和

2017.8

Vol. 229

## ケアハウス紫陽花で認知症予防の勉強会を行いました！

ケアハウス紫陽花では、毎月第2水曜日の午前中に「運営懇談会」を行っています。内容としては、ご入居者の皆様からの要望や提案を聞いたり、日々生活する中での気になったことを伝えてもらったりしています。また、スタッフからは外出などの行事やお楽しみ活動のお知らせ、共同生活の中でのお願い、これからの時期では水分補給についてなど季節に合わせて情報発信をしています。

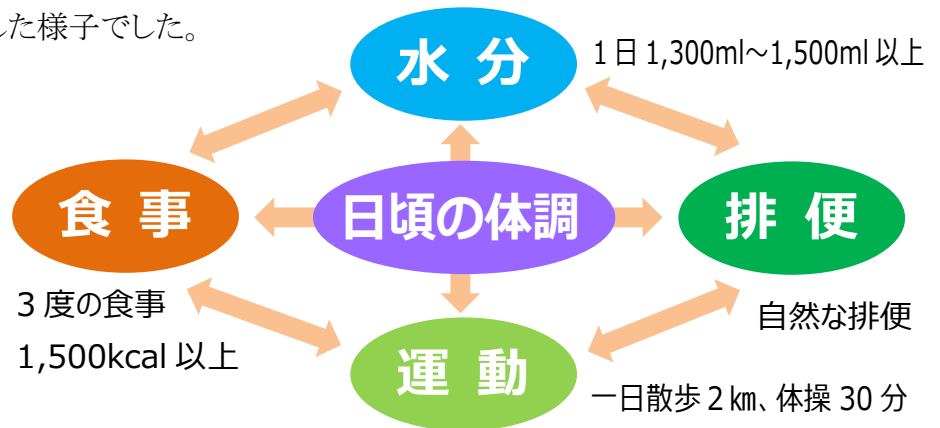


6月の運営懇談会ではご入居者様より「もっと何か話を聞きたい。」と要望があり勉強会を行いました。講師は、三石施設長(統括管理者)で、テーマは、『「水・メシ・ウン・運」と「閉じこもらない生活」で認知症を予防しよう!』でした。その中で、認知症と物忘れの違いでは「わたしは、認知症かと思ってたけど物忘れだったんか!」「認知症であっても認めたくないなあ。」との声がありました。

勉強会后、「自分で出来ることは、せにゃあおえんようなからやってみようか。」という会話がご入居者様の間で飛び交い、生活の中での意欲が向上した様子でした。

### 水・メシ・ウン・運

水	→	水分
メシ	→	栄養
ウン	→	排便
運	→	運動



引用：岡山県「認知症は予防できる！改善できる！」より



「水・メシ・ウン・運」を意識し、日頃の体調を整えることで日常生活を活性化させ、閉じこもりを防止することが認知症の予防につながります！

## 健康講座

### 「目の病気」

眼の不快感、疲労感に悩まされている人も年々増加しています。少しの違和感も深刻な病気へつながることもあるので、軽視することなく病院に相談してください。目の病気について紹介します。



#### ①老化によって起こりやすい病気

病名	症状
白内障	水晶体が濁る病気。全体的にかすんで見える、視力低下など。
緑内障	眼圧が上がる病気。視野がかけていく、視力低下、眼痛、頭痛など。
飛蚊症	硝子体が濁る病気。絶えず小さな虫や糸くずが飛んでいるように見えるなど。

#### ②生活習慣によって起こりやすい病気

病名	症状
糖尿病性網膜症	血糖値が高いままの状態が続くと網膜に障害が起こり視力低下し、失明することもあります。
中心性網膜症	過労・ストレス・睡眠不足などが原因で、片目だけの視力低下、物がゆがむ、小さく見える、色が変わって見えるなど。
眼精疲労	単なる疲れ目だけでなく、頭痛、肩こり、吐き気など。

## グループホームでの日常をご紹介します

グループホームでは、生活の一部として色々な取り組みをしています。ラジオ体操、失禁体操、リハビリ体操の他に、脳トレプリントや、文字・数字合わせ、回想法、フラワーアレンジメント、塗り絵など、ご入居様様が好まれ楽しみながら取り組めるものを提供しています。ご入居様の中には、塗り絵集を作り頑張られている方もおられます。また、昔の写真や古銭を使つての回想法も行っています。

今年度の敬老祭には、作品展覧会を計画しています。季節を感じる壁画では、こいのぼりの鱗(うろこ)をご入居様の手形で表現しました。個々の機能を活かし役割分担をしながらスタッフと一緒に、一つ一つの作品を完成させています。完成した時のご入居様様の笑顔や喜びが、スタッフの力にもなっています。



## 頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介しますので、皆様も挑戦してみてください。

Q.【なぞなぞクイズ】頭を柔らかくして考えましょう！

①春・夏・秋・冬・一年の中で一番長いのはどれ？

ヒント：選択肢は何個あるでしょう？

②昼食の時間です。たっぷりの松茸を入れて、お米は玄米を使っておいしく炊き上げました。さて、これは何ご飯？

ヒント：松茸ご飯・・・ではありません！

③あなたはマラソンランナーです。現在順位は第9位。さらに、目の前にいる8位・7位・6位をまとめて抜きました！さて、あなたの順位は現在何位でしょうか？

ヒント：5位ではないですよ！



わかりましたか？

答えはこちら↓

【答え】

①.一年

②.お昼ご飯

③.6位(6位を抜いたら6位に入れ替わります)

息子が結婚し、同居を始めから13年になります。大人しく無口なお嫁さん。最初は不安や戸惑いが多く、「うまくいくのかな」と思って過ごしていましたが、10年を過ぎたころから互いに何でも相談できる関係となり、休日には一緒にランチャや買い物をするようになりました。孫達と関わりながら生活できることに感謝しています。

(グループホーム 和田 ちえみ)

晩の片付けを済ませてから犬を抱き「皆、早く帰ってくればいいのになあ」などと話しかけながら、撫でたりしている心落ち着き癒されます。これからも元気でいてくれたらいいなと思う毎日です。

(グループホーム 木村 かよこ)

スタッフの  
ひとりごと

我が家には10歳になるミニチュアダックスがいます。家に帰ると、尻尾を振りながら迎えに来てくれるので、とても可愛いです。