

すまいる

SMILE



平成31年2月20日発行

FANCL情報誌より引用

人生100年時代を楽しむために…

今更と思わずに、今日から始める

「認知症」対策

人生100年時代が現実のものになろうとしています。その長き年月をいつまでも元気に楽しく過ごすには、準備がとても大切です。

正しい知識とちょっとした日々の心掛けの積み重ねが将来、ご家族に笑顔を届けてくれるでしょう。

MCI(認知症予備群)対策で
認知症を遠ざける

脳活

4カ条

その為に…
何をすれば？



対策1 青魚、緑黄色野菜、未精製の穀類を食べる。

神経伝達物質を活性化させるDHAや脳の血流を高めるEPAが豊富な青魚、ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンを含む緑黄色野菜を毎日の食生活に取り入れましょう。最近話題のフェルラ酸は、米ぬかや未精製の穀物に多く含まれ、頭の回転を良くし脳機能低下の予防に役立つと注目されるポリフェノールです。

対策2 ウォーキングと筋トレを組み合わせる…

全身の血行を促すウォーキングなどの有酸素運動と、脳に情報を伝える感覚神経の働きを改善する筋トレを組み合わせる行うのが理想です。足腰の筋力をつけることは、転倒予防にもつながります。



対策3 6時間以上の睡眠と30分程度の昼寝。

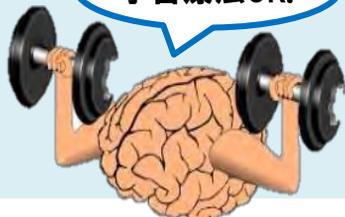
睡眠は記憶を定着させる働きがあるといわれます。少なくとも1日6時間は確保したいところ。睡眠時間が短くなってしまふ場合は、睡眠リズムを崩さない30分程度の昼寝もおすすめです。



学習療法OK!

対策4 日常生活で脳トレを…

あえて「便利」な生活から離れ、面倒くさいことやいつもと違う方法で生活してみましょ。これこそが「脳トレ」になります。もちろん、脳トレドリルやパズルなどに挑戦するのもおすすめです。



生活習慣を見直し、血液の状態や血行を高めることが有効です!

1月の誕生日会

1月の誕生日会の様子です。
今月も皆さんお元気にお出されました。



皆さん、ひな壇に
勢ぞろい!



節分だけに豆知識

節分

節分とは本来、季節の変わり目のことです。(立春・立夏・立秋・立冬)
中でも、厳しい冬を乗り越えた立春は、1年の始まりとして特に尊ばれ、次第に節分と言えば、立春の前日(2月3日前後)のみを意味するようになりました。
邪気の入りやすい季節の変わり目、宮中行事であった追儺(ついな)と、方違え(かたがえ)の豆打ちの儀式が合わさり、豆まきになったと言われています。



小田CW

坂ノ下CW

増尾CW

炒った大豆で!
食べよ...

鬼は、そと~
福は、うち~



いつも、優しいから、叩かんヨ!



退治した鬼たちと、ハイ!ポーズ!!



ゴン!



鬼と写真は写らんヨ!

パステル画 作品

今回は、パステル画をご紹介します。
先生の指導はもちろですが、皆さんの向き合う姿勢
には、毎回驚かされます。集中力はスゴイです。



色の組合せ、
参考にしよう!



なるほど～
上手く描くなあ～



音楽療法 月・水・金 9:30～の様子



ピアノに合わせて、リハビリ体操...

週3回行っている、音楽療法の様子です。

入居者様が体調を考えながら参加されています。

介護度の軽い入居者様は、ご自身でホールへ、自力での移動が困難な方は職員が誘導して、歌ったり、パタカラ運動をしたり、座ったままで行える体操をしたりと、1時間余りの音楽療法が行われます。生活にメリハリもでき、楽しい!と入居者様には、好評です。





医療法人カーサミア
やまおか在宅クリニック
院長 山岡憲夫Dr.

大分県特定施設連絡協議会～施設看取り研修～

施設での良い看取りについて

2/1開催
コンパルホール

やまおか在宅クリニック院長・山岡憲夫Dr.による「施設での良い看取りについて」の研修会がありました。経験豊富な先生の言葉は、強い説得力と優しい心根の溢れるものでした。この誌面で資料を全て紹介することはできませんが、一部抜粋してご紹介します。

施設で看取りができるための4要件

- ① ご利用者様に対する
24時間・365日対応のケア。
- ② 施設管理者、施設スタッフ(看護師・介護士)、
訪問医師・看護師の連携。
(チーム医療)
- ③ 急変時の連絡体制や看取りマニュアルの確立。
ご家族に対する十分な説明と承諾(インフォームドコンセント)
- ④ 施設スタッフやご家族に対する
死への教育、看取りの教育。

看取りのために医療者・介護者がすること

■ 終末期のご利用者様やご家族様に対して

- ① 寄り添い、見守り、心を込めること。
- ② チームで見守っていくこと。
- ③ 人生の最期の時期を共に過ごせることを
慈しむこと。
- ④ 最後まで支えるという**使命感と
穏やかな覚悟**が必要。

穏やかな生き方をしてもらう事が、穏やかで安らかな死に繋がる。

参 加 し て み ま せ ん か

学習療法・脳の健康教室/ 公開講座2019

あきらめないで! 認知症!!



参加無料
定員あり
申込が必要

- 日時/2019年3月24日(日)
14:00~17:00(開場13:30)
- 会場/ホルトホール大分3階大会議室
- 定員/250名(定員になり次第締め切り)

主催/大分学習療法研究会
(NPO法人スマートライフネットワーク)

セミナー

学習療法・脳の健康教室とは?

～研究開発スタートから15年、そのあゆみと仕組み～
発表者/デイサービスセンター浮き雲(大分市)

講演

あきらめないで! 認知症!!

～学習療法を活用して、元気で明るく過ごす～
講師/田仲みすず氏(認知症サポート医)

事例発表

脳の健康教室の実践事例

発表者/会員事業所(3事業所)

■詳しいお問い合わせ・お申し込みは・・・

《学習療法・脳の健康教室公開講座事務局》
NPO法人スマートライフネットワーク

☎080-6419-8109

3/20
締め切り

編集後記

あっという間に過ぎた1月。

2月はもっと早く過ぎるのかな?と思いつつ過ごしています。ニュースで流れるインフルエンザの情報、介護施設の情報、平成最後のニュースとしては、好ましくないものが多いです。来たる新年号の年が良い年になる事を祈るばかりです。