

平成22年

6月

ユニットケア特別養護老人ホーム
雅笑

~喫茶店 開店中~



この日はユニット1F、2Fの方が集まりました

4Fサロンを使用している喫茶店が今春より始まりました。開店中は、コーヒーの香りがフロア中に漂い、本当の喫茶店に来たような感じです。メニューは、今のところ、「コーヒー」「紅茶」「ココア」の3種類。コーヒー豆はちょっとこだわり、その場で挽いて入れています。

おいしい飲み物とゆったりと楽しい時間で、皆様にリフレッシュしていただけるようにしていきたいと思っています。

指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

単純な計算と音読が脳の機能低下を防ぐ！

簡単な計算と文章の音読は、低下した脳機能がある程度まで回復させたり、低下するのを予防したりするのに効果があるそうです。

まず、計算のコツですが、やさしい問題を解くことです。小学校低学年程度の足し算、引き算で十分認知症の予防に効果があるそうです。もうひとつのコツは、速く解くことです。ゆっくりだと効果が半減してしまいます。

一方、音読の方はそれ程コツはいりません。普通の好きな文章を声に出して読めば良いそうです。やはり、できるだけ速く音読することです。

共通の注意点は、1日5~10分でもいいので、できるだけ長く継続すること、午後や夜よりも午前中に行うことです。人間の脳は生まれつき午前中に一番手早く働く様になっていそうです。毎回同じ時間にトレーニングを行えば、50代、60代の方が、30代、40代だった頃の記憶力やコミュニケーション能力を取り戻せる可能性は十分にあるそうです！
【丸山】

特別養護老人ホーム 有度の里

いつも元気な笑顔の絵日記

特別養護
老人ホーム
有度の里

6月となりジメジメと暑くなる日が増えてきました。それにとともに、食欲も減ってくると思いますが、御利用者の皆様は暑さにも負けずにお食事を召し上がっております。これからもっと暑くなってくると思いますが、暑さに負けずに食事や水分を摂って頂けるように声掛けなどを行い促していきたいと思っています。



おいしいね~!



1F展示コーナーより

玄関前の展示コーナーに風船を利用して作った「傘」と卵の殻を使用した「あじさい、かたつむり」が登場しました。ぜひご覧下さい。



有度地域包括支援センター

最近包括には精神障がいやその疾患の対応についての相談が多く寄せられています。最近、職員数名で“精神障がい者の支援について”の研修に参加してきました。

研修の中で印象的だったのが、100人に1人の割合で統合失調症にかかっている方がいらっしゃるということで、身近に精神の病を抱えている方がいることを知りました。

現在は病気が発症しても、内服薬でコントロールでき、在宅での生活も可能ということです。

今後、精神障がいを抱えているご家族の介護についての在宅の支援に向けて、ケアマネージャーや保健所、包括等専門機関と一緒に支援にあたっていきたいと思います。

デイサービスセンター

端午の節句



4/29~5/5まで端午の節句にちなんだ行事を行いました。デイフロアにも大きな鯉のぼりが泳ぎ、勇ましい兜が飾られました。お風呂には菖蒲の葉、おやつには柏餅と伝統的なことも取り入れました。端午の節句の由来のお話を聞き、長寿や無病息災を願って、手作りの鯉のぼりゲームを楽しみました。

~鯉のぼりゲーム中



それぞれ！
いけいけ~!!

☆健康一口メモ☆ ~紫外線から健康な身体を守るために！~

かつて“日光浴は健康のためによい”と言われてきました。しかし現在では太陽の光に含まれる紫外線が皮膚に「日焼け」をはじめとする悪影響を及ぼすことがわかっています。

※紫外線とは、地球上に降り注ぐ太陽光線の一種(電磁波)のこと。

紫外線によるダメージは、シミ、しわ、肌荒れ、ガンなど。また、目に紫外線が当たりすぎると、白内障の原因にもなると言われています。

紫外線が
・強い時季:春から秋(4月~9月)にかけて
・強い時間:正午をはさむ数時間(10時~14時)
雨の日、曇りの日でも紫外線はお肌に届いているので、要注意!

〈身につけるもので、紫外線を防ぐ!〉

- ・帽子、日傘、サングラス
- ・長袖(色が濃い服)

身体にとって太陽の光はビタミンDの合成や殺菌作用などの有用な動きもあるので、上手につき合みましょう。

クッキングシェフ

よりひとこと

暑い日が続く日が多くなってきました。本格的な夏が来る前に、十分スタミナをつけておきましょう。厨房では、食べやすい麺類やうなぎ等を取り入れようと思います。皆さん、楽しみにしてください。

~訪問介護スタッフ

よりひとこと~

今年も梅雨の季節がやって参りました。雨が続きと、どうしても気分がふさぎがちになり、体の不調を訴える利用者様が増えてしまいます。

食欲が湧いて元気がでるメニューを工夫しながら、一緒にうとうしい梅雨を笑顔で乗り切って行きたいです。