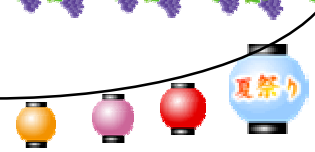




## 3丁原サマーフェスティバル 有度の里 夏祭り



浴衣が似合いです



次は何を見ようかしら...

8月22日有度の里駐車場にて、毎年恒例の夏祭りが開催されました。猛暑が続いた今年、夜になっても暑さが引かない中、響き渡る太鼓の音色、盆踊りの曲が流れ賑やかな時間を過ごす事ができました。

早めの夕食を食べ終え、ワクワクした顔でお祭会場へこられた利用者様たちは、屋台巡りをしたり、抽選をやったり、踊りをみたりと楽しまれています。

無事に夏祭りが終わり、職員一同感謝の気持ちと喜びで一杯でした。地域の皆様、ご家族様等御協力ありがとうございました。



たのしいねー！

## 有度地域包括支援センター

今年度も、地域の方に認知症を理解と予防して頂く為に、老人会やS型デイサービス等に出向いて、ミニ講話会を行ってまいります。

最近包括にも認知症で独居の方の相談が何件か寄せられていますが、家族が遠方で協力が難しい方や自身が認知症と認識のうすい方など介護保険へのご理解をいただけるようミニ講話会を開いております。

今後、皆さんの地区でもミニ講話会を開くことがあると思いますので、その時にはぜひご参加ください。

また、ミニ講話会を希望される地区がございましたらぜひ包括までご連絡ください。

## 指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

整形外科の外来で見つけた情報です。朝礼のスピーチでも話がでていました『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)』について。

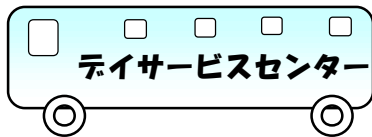
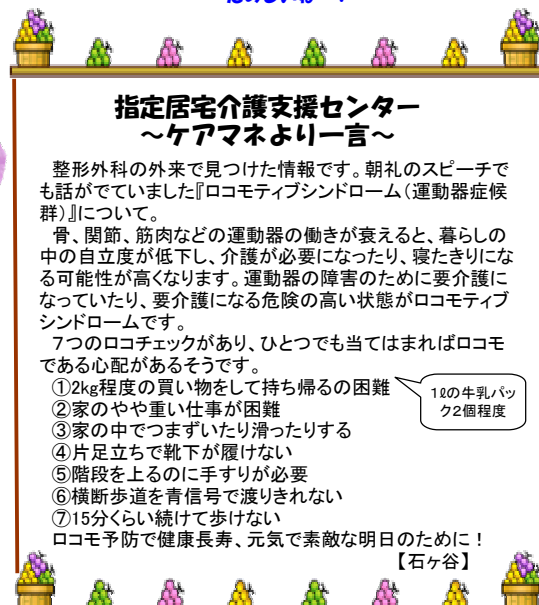
骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

7つのロコチェックがあり、ひとつでも当てはまればロコモである心配があるそうです。

- ①2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ②家のやや重い仕事が困難
- ③家の中でつまずいたり滑ったりする
- ④片足立ちで靴下が履けない
- ⑤階段を上るのに手すりが必要
- ⑥横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑦15分くらい続けて歩けない

12の牛乳パック2個程度

ロコモ予防で健康長寿、元気で素敵な明日のために！  
【石ヶ谷】



何匹釣れるかな？

デイサービスでは、8月23日～28日まで夏祭りを行いました。ルーム内には風鈴を吊り下げたり、花火の貼り絵を貼ったりして、利用者様に夏らしさ、涼しさを感じて頂く様に飾りつけました。ブルーシートの池での金魚釣りゲーム、空気風船送りゲームを行い、最後に炭坑節を踊り、おやつは夏祭り定番のカキ氷！いちご、メロン小豆の中から好きな物を選び「おいしい」と召し上がっていました。暑い夏でしたが、祭りで楽しんで頂けたようでした。



月が〜でた〜でた〜  
月が〜でた〜

## ☆健康一口メモ☆ ~毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です~

認知症とは「脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活がおくれなくなった状態」のことをいいます。

- 認知症をきたす2大原因が
- ・アルツハイマー病  
脳に異常なたんぱく質が沈着、蓄積することで、正常な脳神経細胞を脱落させ、脳の萎縮が進行する。
  - ・脳血管障害  
脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳に壊死部が生じ、機能が低下する。

すなわち、単に年をとったから起こるものではなく、認知症は脳の病気なのです。

初期の認知症状は  
・同じことを言ったり聞いたりする  
・物の名前が出てこなくなった  
・置き忘れ、しまい忘れが目立つ など

認知症を完全に治す方法は今のところありませんが、治療やケアによって進行を遅らせたり症状を軽くしたりすることはできます。かかりつけ医や専門医に受診しましょう。



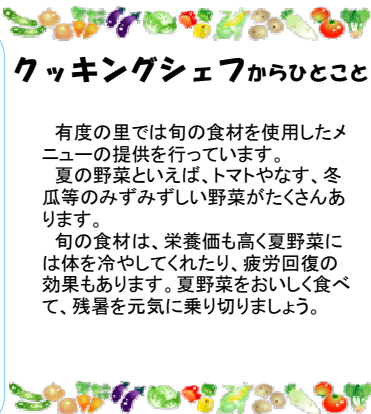
## ~夏の訪問者~

夏休み期間中の8月、有度第一小学校の生徒さんが、『福祉』についての勉強をしに来所しました。施設のなかや外を見学し、真剣な顔つきでメモや写真をとっていました。



## クッキングシェフからひとこと

有度の里では旬の食材を使用したメニューの提供を行っています。夏の野菜といえば、トマトやなす、冬瓜等のみずみずしい野菜がたくさんあります。旬の食材は、栄養価も高く夏野菜には体を冷やしてくれたり、疲労回復の効果もあります。夏野菜をおいしく食べて、残暑を元気に乗り切りましょう。



## ~訪問介護スタッフよりひとこと~

今年の夏は猛暑日が続きました。9月に入ってもまだまだ残暑が厳しい日が続いています。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、お彼岸頃には朝晩も涼しくなり彼岸花が咲き乱れ、虫の音が聞かれるようになります。暑さから急に涼しくなると体調も崩しがちになるので、引き続き水分補給や栄養が取れているか観察し、声掛けを行うようにしていきたいと思っています。ヘルパーも夏バテが残らない様に体調管理に気をつけ、元気な笑顔でご利用者さん宅に訪問したいと思っています。

