

6月号

エスポ だより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

- ・新連載：『認知症講話』
- ・各フロア行事の報告
- ・栄養科通信：朝ごはんを食べて認知症予防！

おすすめオヤツの紹介（別紙あり）

介護老人保健施設 エスポワール北広島

TEL 011-376-3911 FAX 011-377-5621

北広島市輪厚 704 番地 16

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail : soumu@shojinkai.or.jp

提示のお願い

健康保険証 医療受給者証 介護保険証
身体障害者手帳 重度心身障害者医療受給者証
介護保険標準負担額認定証 後期高齢者医療被保険者証

病院、歯科等に受診される場合は必ず健康保険証、医療受給者証が必要です。利用者様によっては身体障害者手帳等も必要です。以上の物が確認出来ていない場合はご本人様の負担が多くなる恐れがあります。また、有効期限が切れた場合、住所変更等が生じた場合も同様です。毎月、確認を行っておりますが施設でのお預りをしていない方につきましてはお手数ですが受付または事務までご提示の程お願い致します。 総務課

施設長ホットファックス

011-377-7790

施設長へ直通のファックスダイヤルです！
何かお気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい

エスポワール北広島基本方針

私たちは利用者様とご家族様に「夢」を提供します

利用者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です

1. 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します
2. 私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します
3. 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します
4. 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません
5. 私たちは、施設の役割を認識し、利用者様の家庭復帰を目指します
6. 私たちは、利用者様のケアプランを重視し、チーム介護を行います

翔仁会関連施設の御紹介

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・ 輪厚三愛病院 | TEL : (011) 377-3911 |
| ・ 居宅支援相談センター「きぼう」 | TEL : (011) 376-3911 |
| ・ 北広島市にし高齢者支援センター | TEL : (011) 370-3922 |
| ・ グループホーム「雪ぼうし」 | TEL : (011) 377-3914 |
| ・ 介護付有料老人ホーム「悠々」 | TEL : (011) 377-1101 |

編集後記雑談

すっかり夏らしくなって参りました。数十年ぶりの猛暑で熱中症注意報が発令されている中、エアコンの調子が悪い車両で日常業務に勤んでいる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？好天の中、市内小学校の運動会が開催されました。どことなく、小生の小学生だった頃とは競技の内容が変わっているように思います。『組体操』『綱引き』は姿を消し、騎馬戦においては、騎馬のバランスが崩れた時点でアウト。けが防止を重視しての事でしょうが、なんとなく盛り上がり欠けるような…。少し寂しく感じました。さて、「エスポ便り」編集担当者が来月より変更になります。今まで、ご愛読いただいた皆様に感謝申し上げます。(い)

行事予定

6月

12日(木) 10:30~12:00	陶芸教室 (通所リハ対象: 山崎先生他)	悠々1階通所フロア
18日(水) 13:30~14:30	書道教室 (入所者対象: 小山桂葉先生)	エスポ2Fフロア
19日(木) 14:00~14:55	お茶会 (小松社中様) 14:00~14:25	エスポ1階売店前
	14:30~14:55	悠々1階通所フロア
19日(木) 10:30~12:00	陶芸教室 (通所リハ対象: 山崎先生他)	悠々1階通所フロア
21日(土) 13:00~14:00	生花教室 (入所者対象: 小原流様)	エスポ2Fフロア
26日(木) 10:30~12:00	陶芸教室 (通所リハ対象: 山崎先生他)	悠々1階通所フロア
27日(金) 14:40~15:35	舞踊・カラオケ・大正琴 (元館先生・カラオケ愛声会様・大正琴サークル様)	エスポ1階通所フロア

7月

2日(水) 13:30~14:30	書道教室 (入所者対象: 小山桂葉先生)	エスポ2Fフロア
3日(木) 10:30~12:00	陶芸教室 (通所リハ対象: 山崎先生他)	悠々1階通所フロア
5日(土) 13:00~14:00	生花教室 (入所者対象: 小原流様)	エスポ2Fフロア
8日(火) 14:00~14:55	歌声サロン (入所者対象: 虹の会様)	エスポ3Fフロア

※9日以降の行事につきましては調整中です。

栄養課通信

朝ごはんを食べて、認知症予防！

朝食は1日の食事の中で最も重要です。朝は脳が栄養不足を起こしています。しっかり食べて、脳に栄養を送りましょう。

血糖値を急激に上げない
発芽玄米で糖質を摂る。

→長寿の秘訣！血糖値を下げる
ホルモン、インスリンを過剰に
出さないこと！

ねばねば食材を摂って老化を防ぐ。

→インスリンを抑えるのが納豆、
オクラ、長芋などのねばねば
食材！

脳血管障害の予防には納豆で血液をサラサラに。

→大豆以上の栄養成分あり！ ナットウキナーゼの
成分が血栓を溶かしてサラサラにしてくれます。



朝食の定番、焼き魚は
抗酸化効果の高い鮭を。

→抗酸化効果のあるものを食べて、
体のサビを取ろう！

果物の糖質は朝の体と脳に最適。

→果物の糖質はエネルギーになりやすいので朝にぴったり

入所フロア 行事の様子

5月14日 平岡ロイン亭へ外出レクに出掛けました。当日は3名の御家族、利用者様7名と多くの人数となりました。到着後席につくとバイキング形式にて好きなものを取り分けての昼食です。皆さんいつもと違う雰囲気です。いつも以上に増して食欲もあり、おかわりされ、美味しそうな表情を見せ召し上がっていました。

また誕生会も兼ねバースデーカードをお渡しすると手に取り、とても喜ばれていました。今後も外出する企画を立て、利用者様が気持ちをリフレッシュ出来る機会を作っていきたいと思っております。



通所フロア 活動の様子

デイケアでの最近の流行は... なんと、麻雀なんです！

麻雀のジャラジャラという音が、周りの方の耳に入り自然とメンバーが集まります。日によってはギャラリーができるほどです！ひとたび始めるとみなさん真剣な表情で参加され1~2時間はあっという間に過ぎてしまいます。15時のおやつ時間も忘れ、帰宅時間ぎりぎりまで開催されていることもありました。

デイケアでは麻雀に限らず習字や陶芸など、ご利用者様に一日を楽しく過ごしていただけるような趣味活動を企画しております。「〇〇〇をしてみたい！」や「昔やっていた〇〇〇、またやりたいな」などご希望がありましたら、いつでもお知らせください。皆様のご希望にそえるようスタッフ一同頑張っていきます。

今後ともよろしくお願い致します。



シリーズ認知症

第1回『認知症ってなんですか？』

シリーズ認知症 第1回 認知症って何ですか？

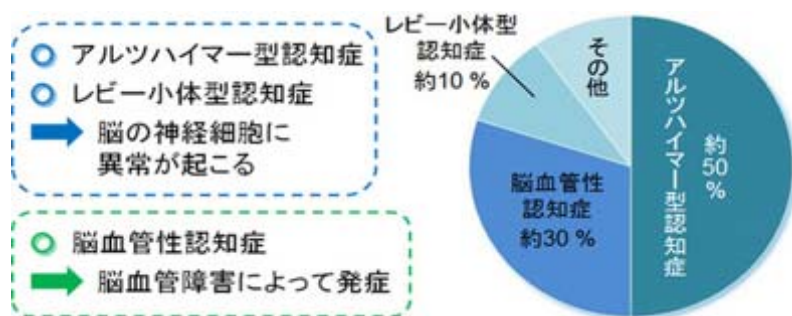
種類としてはアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。症状としては以下のようなものが出てきます。

- ①記憶障害に加え、判断力が低下し、段取りをつけて物事を進めることが出来なくなります。
 - ②社会生活や対人関係に支障が出てきます。
 - ③脳に器質的（構造や形態）な変化が出てきます。
- ※正確な診断には医師の診察が必要です。

また症状は大きく2つに分けられます

- ①中核症状（認知症の本質的な症状）・・・抽象思考の障害、判断の障害、失行、失認、失語、実行機能障害など
- ②周辺症状（行動的な障害）・・・妄想、幻覚、不安、焦燥、せん妄、睡眠障害、多弁、多動、依存、異食、過食、徘徊、不潔、暴力、暴言など
(周辺症状は必ずしも出現するものではありません)

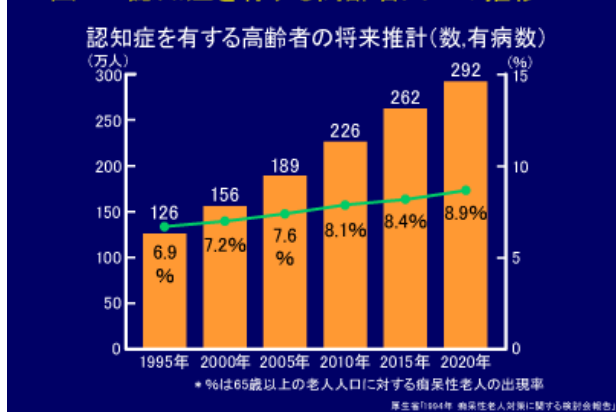
認知症の種類の割合



(上記グラフはインターネットより引用)

※アルツハイマー型認知症が約半数を占めています。

図-1 認知症を有する高齢者人口の推移



認知症を有する高齢者人口については、2010年時点で200万人と言われていましたが専門家の間では65歳以上の10%（242万人）と言われていました。2020年までに325万人まで増加するとも言われています。

(厚労省 資料より引用)

今後、特に割合の多いアルツハイマー型認知症に注目しながら5回シリーズ程度で理解を深めていきたいと思っています。(「第2回 アルツハイマー型認知症とは？」予定)

エスポワール北広島 理学療法士 中村

リハビリ通信

①ストレッチ編

※今回は特に硬くなりやすい太ももの裏側の筋肉のストレッチについて紹介します。関節の柔軟性の維持や、太ももの前側の力を発揮しやすくするためにも重要です。太ももの裏側の筋肉が張ってくるのを感じながら痛みのない範囲で行いましょう。



太ももの裏側が張ってくるのを感じてから10秒間ゆっくり伸ばします×3

②運動編

※大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)は、膝関節へかかる負担を少なくする大切な筋肉です。自宅でも行いやすい運動例を紹介します。

寝て行う体操

A.膝の裏でタオルをつぶす×30回(左右)



B.膝を立て、もう片方の脚を上げる×30回(左右)



C.ボール挟み体操 ×30回



D.ストッキング体操 ×30回



座って行う運動

膝伸ばし体操 ×30回(左右)



立って行う運動

膝屈伸体操 ×30回

