

7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

☆シリーズ認知症 第2回目

アルツハイマー型認知症とは？

☆行事の報告

夏本番！快晴の中訪れた場所は・・・

☆栄養科通信

夏バテしない為には、食材選びと食べ方が重要！

医療法人社団 翔仁会 介護老人保健施設 エスポワール北広島

北広島市輪厚 704 番地 16 Tel 011-376-3911 Fax 011-377-5621

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

医療法人社団 翔仁会 6つの基本方針

心のコミュニケーション

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。

Health For All

私たちは、プライマリーケアの精神を尊守し、実践します。

プロフェッショナル

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。

トレーニング

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。

安心・信頼

私たちは、EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

私たちは、施設の役割を認識し、家庭復帰を目指します。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療。

チームワーク

私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑に行います。

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。

医療法人社団 翔仁会 関連施設

輪厚三愛病院

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 377-3911

居宅支援相談センター「きぼう」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 376-3911

北広島市にし高齢者支援センター

〒061-1275 北広島市大曲南ヶ丘 1丁目 1-5……………TEL(011) 370-3922

グループホーム「雪ぼうし」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-31……………TEL(011) 377-3914

介護付有料老人ホーム「悠々」

〒061-1264 北広島市輪厚 558-143……………TEL(011) 377-1101

ホットファックスのご案内

FAX 011-377-7790

翔仁会 理事長への直通ファックス番号です。お気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい。

行事予定

7月

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------|
| 17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 |
| 19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 |
| 23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 |
| 24日(木) 14:30~15:30 | 日本舞踊(通所リハ対象:星加先生) | 悠々1階通所フロア |
| 31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 |

8月

- | | | |
|-------------------|--------------------|-----------|
| 2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 |
| 5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 |
| 7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 |

※10日以降の行事につきましては調整中です。

栄養課通信

しっかり食べて夏バテを防ごう！

今年は冷夏と言われていますが、いつもと同じように暑い夏が来るようですね。そんな暑い時期には 食欲がなくなってしまうものです。そんな時こそしっかりと食べて夏バテを吹き飛ばしましょう。

《おすすめ栄養素と食材》

◆ビタミンB1、ビタミンB2(体内に摂取した栄養を効率よくエネルギーに変換してくれる)を含んでいる
豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし。

☆アリシン(にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎなどに含まれる)と一緒に食べるとビタミンB群の吸収がよくなります。

◆クエン酸 (疲労の原因である乳酸を排出してくれる)を含んでいる酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干。

☆こうしたものを積極的にとるようにするのがおすすめです。特に、酢のものなどを食べると、疲れた体に効果があるのでおすすめです。

入所フロア 行事の様子

2階外出レク

6月23日に6月の誕生者の利用者様2名とご家族で長沼の道の駅マオイの丘と千歳の手作りアイスのお店「花茶」へ行ってきました。マオイの丘のレストランで昼食をとり、花茶ではデザートにアイスを食べました。たくさんの種類からお気に入りのアイスを選ぶのに苦戦されておりましたね。(笑)当日はお天気も良くデザートタイムは格別でした。これから暖かい季節なので、気分転換の外出行事を多数企画しております。



通所フロア 活動の様子

デイケアでは6月24日、みなさんが楽しみにしていた外出レクの一つ、回転寿司に行ってきました！お天気にも恵まれ、食事の後は、恵庭のえこりん村と道の駅に立ち寄り、一休みしたりお買い物を楽しみました。介護と予防の合同でのご利用は一年ぶりで、昔馴染みの方々との再会も楽しめました。今年のデイケアでは外出レクのアンケートをとり、個人のご希望に添った予定を組んでみました。今後の予定はイチゴ狩り、札幌駅、新千歳空港などなど…。晴れた日にはお散歩も企画しています。お楽しみに！



シリーズ認知症

第2回『アルツハイマー型認知症とは？』

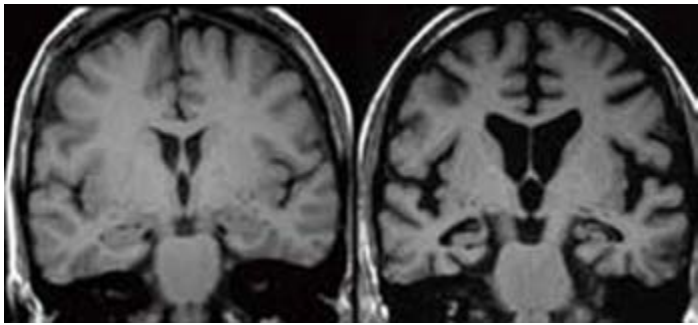
①アルツハイマー型認知症はどうして発生するの？

アルツハイマー型認知症にはアミロイドβという物質が大きく関わっているといわれています。経過的に次のような流れを経過します。

**前駆体タンパク→アミロイドβタンパク産生→アミロイドβタンパク凝集・沈着→
神経原線維変化・神経細胞減少→認知症発症**

難しい言葉が並んでいますが、このように長い年数をかけて徐々に進んでいきます。アミロイドβの沈着は40歳代以降から始まると言われています。

②アルツハイマー型認知症の脳はどうなっているの？



(写真はインターネットより引用)

上の写真は MRI の画像で向かって右側がアルツハイマー型認知症患者の画像です。見た目にも周りの溝が大きくなっていたり、中心の空間が大きくなっていたり、画像の下の方の記憶に関係する部分についても隙間があるのがわかると思います。

この他の診断方法としては脳の血流量を調べる方法や、アミロイドβの蓄積を調べる方法、その他色々な方法が活用されています。

③アルツハイマー型認知症の一般的な症状、なりやすい人は？

一般的に判断できる症状としては、少し前のことを忘れてしまう。化粧・買い物などをしなくなる。興味があったことに関心が無くなる。人から指摘されても思い出せない。忘れたことが気にならない等です。それが進行すると判断力に影響が出てきて前号で紹介したような周辺症状も出てきます。ふつうの物忘れでは料理や掃除などの家事が普通に出来たり判断力は正常であり人格が保たれているので生活に支障がありません。

また、アルツハイマー型認知症には次のような方がなり易いといわれています。高血圧、脂質異常、糖尿病、頭を使わない人、長い昼寝をする人、偏食気味の人、喫煙をする人、ストレスがある人、運動をしない人等です。しかしあくまでも確率の問題なので必ずとは言いきれません。

次回は「第3回 軽度認知障害(MCI)って何？」を予定しています。

エスポワール北広島 理学療法士 中村宏明

リハビリ通信

7月 といえば、

「海」「花火」「夏祭り」など色々… しかし、そんな夏に注意したいのが

熱中症です。

特に高齢者の場合、温度に対する感覚が弱くなりやすいため、室内でも熱中症になることがあります。

こんな日は熱中症に注意
気温が高い
湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった

熱中症の予防対策
日傘や帽子を利用する
涼しい服装をする
水分と塩分をこまめに補給する
こまめに休息する

※暑さ対策、水分・塩分補給には気を付けましょう。

水分:約 2,600ml (約 1,600ml の飲水+食事に含まれる水分約 1,000ml)

塩分:水分に対して 0.1~0.2% (1,000ml の水に対して塩 1~2g) が目安。

～ 自宅 で できる 運 動 ～
血液の巡りを良くするために、ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう！
(ふくらはぎにある下腿三頭筋が働くことで血の巡りが良くなります)

