

8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3回目

軽度認知障害(MCI)って何？

### ☆行事の報告

外出レクの様子や、「頭の体操」川柳について

### ☆栄養科通信

脳の老化を防ぐ食べ物をご紹介します！

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](mailto: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重し、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

## 8月

- |                    |                            |             |
|--------------------|----------------------------|-------------|
| 12日(火) 14:00~14:50 | 小物作り(通所リハ対象)               | 悠々1F通所フロア   |
| 14日(木) 10:30~12:00 | 陶芸教室(通所リハ対象)               | 悠々1F通所フロア   |
| 20日(水) 13:30~14:30 | 書道教室(入所者対象)                | エスポ 2Fフロア   |
| 21日(木) 10:30~12:00 | 陶芸教室(通所リハ対象)               | 悠々1F通所フロア   |
| 22日(木) 14:30~15:30 | 日本舞踊(通所リハ対象)               | 悠々1F通所フロア   |
| 23日(土) 13:00~14:30 | 翔仁会合同夏祭り(三愛病院・エスポ・雪ぼうし・悠々) | エスポ 1F通所フロア |
| 26日(火) 14:30~15:30 | 歌とフラダンスコンサート(入所者・通所リハ対象)   | エスポ 1F通所フロア |
| 28日(木) 10:30~12:00 | 陶芸教室(通所リハ対象)               | 悠々1F通所フロア   |
| 30日(土) 13:00~14:00 | 生花教室(入所者対象)                | エスポ 2Fフロア   |

## 9月 ※10日以降の行事につきましては調整中です。

- |                   |              |           |
|-------------------|--------------|-----------|
| 4日(木) 10:30~12:00 | 陶芸教室(通所リハ対象) | 悠々1F通所フロア |
| 6日(土) 13:00~14:00 | 生花教室(入所者対象)  | エスポ 2Fフロア |
| 9日(火) 14:00~14:55 | 歌声サロン(入所者対象) | エスポ 3Fフロア |

# 栄養課通信

## しっかり食べてアンチエイジング！

体内で発生する活性酸素は、体の細胞や組織を酸化、つまりサビさせてしまいます。  
こうならないために、抗酸化作用のある食べ物を食べてサビから体を守りましょう！！

### 脳の老化を防ぐ食べ物

☆もの忘れを防ぐ…大豆・大豆製品

豆腐・納豆・おからなど

☆脳卒中・認知症を防ぐ…青魚

サンマ・アジ・サバなど

☆脳の血管を守る…根菜・芋類

大根・ゴボウ・ジャガイモ・サツマイモなど

☆脳の老化を止める…緑黄色野菜

ホウレン草・人参・とうもろこしなど



## 入所フロア 行事の様子

### 3階外出レク

7月10日に2名の利用者様と新札幌のサンピアザ水族館に行ってきました。

あいにくの雨模様の1日でしたが、大勢の小学生に囲まれていることもあり、館内はとても大賑わい。

ペンギンや魚観賞はもちろんのこと、魚に餌をあげたり、ヒトデを手にとって観察するなど充実した時間を過ごすことができた様子でした。

美味しそうな魚も数々いたせいか空腹を誘い、昼食は一気に平らげてしまいました～。



## 通所フロア 活動の様子

7月14日から一週間、予防デイケアでは、『頭の体操』として川柳に取り組みました。川柳を詠んだことがない方が多い中、『エスポ来て…』ではじまるお題に沿って思い思いの詩を詠んでくれました。川柳を詠んで脳の活性化を！みんなで発表しあって笑いあい身体の活性化を目指しました。

素晴らしい作品は通所フロアの展示ボードに飾っています！





# シリーズ認知症

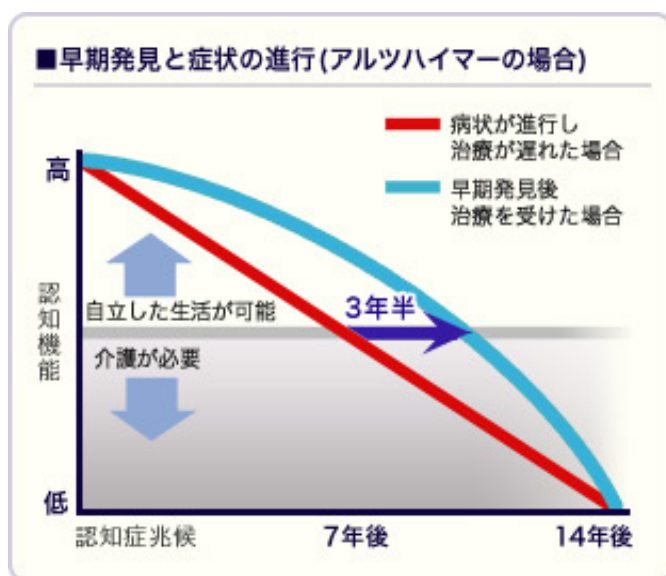
## 第3回 『 軽度認知障害(MCI)って何? 』

### I、軽度認知障害の日常的な症状

- ①記憶障害の訴えが本人又は家族から出てくる。
- ②日常の生活は普通に出来ている。
- ③全般的な認知機能は正常
- ④年齢や教育レベルでは説明できないような記憶障害が存在する。
- ⑤病院での検査の結果、認知症の診断を受けていない。

上記のような内容が目安となりますが、医師の診断で認知症ではないということがポイントになります。一般の高齢者の1~2%が1年以内に認知症に移行するとされておりますが、軽度認知障害からの移行は10%前後と跳ね上がります。軽度認知障害に相当する高齢者が全国に400万人いると言われております。

何故、軽度認知障害が注目されるのかというと、以下のようなデータがあります。早期発見がいかに大切かということがわかると思います。



\*Kinoshian, B.P., et al, J Am Geriatr Soc 48:631-8, 2000.  
\*Farlow, M.R. and Lilly, M.L, BMC Geriatr, 5 (1):3, 2005.

### 早期発見の重要性

何も治療しない場合、左のグラフの赤い線のように認知機能がどんどん低下します。何らかの治療を行った場合は水色の線のように低下が緩やかになります。結果的に自立した生活が可能な年数が3年半延長されると言われております。よって軽度認知障害の時期に何らかの対応をしていくことがとても重要となってきます。また、この時期は正常な認知機能に戻るということが可能な段階とも言われております。

### II、軽度認知障害の脳の中はどんな状態なのでしょう？

前号で掲載したアミロイドβの蓄積の段階ににあり神経細胞が比較的に保たれている状態のところ軽度認知障害と言われております。皆さんがよく耳にする長谷川式の認知症スケールで20点~26点の段階がそれに近い状態とされていますが脳の状態を調べるためには医師の診断が必要です。

最近では、軽度認知障害が高い確率で判断できる方法が色々出てきています。

次回は「第4回 認知症の治療薬・予防・運動の効果について」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

山の日 といえば、

5月23日の国会で、2016年から8月11日を「**山の日**」とする法案が可決されました。私の中で「**山**」と聞いて思い浮かべるのは「**登山**」なのですが、なかなか登山をする機会なんてないですね。しかし、登山に限らず日常生活でもちょっとした「**坂道**」や「**段差**」を上り下りすることはあるかと思います。

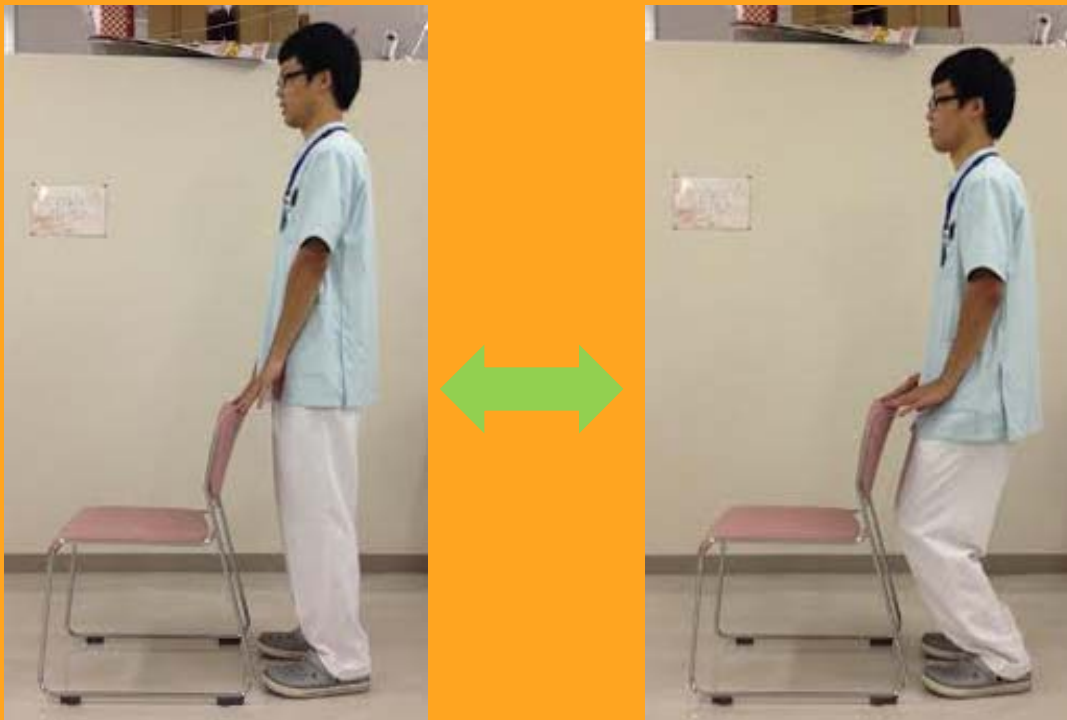
そこで、どうしても大変で疲れてしまう「**段差**」や「**坂道**」の上り下りを簡単にするにはどうしたら良いか、ここでは2つ提案します。

1つ目は、〈環境設定〉として、**手すり**や**杖**など運動を助ける道具を用いること、

2つ目は、〈身体機能面〉として、**筋肉を鍛える**ことです。

1つ目は文字通り、2つ目に関し具体的には「**ふとももの前後の筋肉**」を鍛えます。

では、その筋肉をどう鍛えれば良いか・・・**実際に段差や坂道を登ってみる**のもひとつの手段ですが、以下では家庭で簡単にできる**運動**を紹介します。



※倒れないように椅子など安定したものにつかまり安定した状態で行います。

「姿勢よく立った状態」

⇒かかとを床に付け、腰を真っ直ぐ下に下ろし「膝を曲げた状態」

30回程度を1セットとし、無理せずに行える回数実施してください。