



さざんか介護便り



平成 26 年 12 月号 (第 41 号)
発行元 社会福祉法人 久栄会

【 介護一口講座 】

毎日のコーヒーで認知症予防～ヒミツは脳の神経細胞で、働くトリゴネリンにあり！～

あなたの食生活、脳を老化させていませんか？脳細胞に働きかける栄養素を多く入れたり、よく噛むことで毎日の食事から認知症を予防しましょう。次のことも試してみてくださいはいかがですか！

- ① 脳機能UPに大豆製品を！
- ② 認知症予防に胡麻！
- ③ 椎茸でアンチエイジング！
- ④ 青魚でアルツハイマー型認知症予防！
- ⑤ 緑黄色野菜で老化をSTOP！
- ⑥ しっかり噛んで脳を活性化！

注) 諸説あります。効果には、個人差があります。

【 吉野ヶ里町のグループホームいしなりの生活を写真で紹介します 】

グループホーム（認知症対応共同生活介護）という施設をご存知ですか？その施設は、認知症（以前は痴呆と呼ばれていた。）の診断のある方が、出来ない部分の手助けを受け日常生活を行っておられます。一人一人が性格や考え方も違い、その方々の尊厳を持って対応させて頂き、また、まだ動く身体の残存機能を活かし、生活して頂いています。医療とともに介護の大切さを実感される、利用者様の家族も多数いらっしゃいます。利用者様にその方らしい人生を過ごしていただく手助けを職員がし、毎日日常を送っています。

☆グループホームいしなりの 1 日



おはぎ作り



棒体操で筋力維持



定期的に避難訓練も行いま



地域の方の協力を得て
避難の練習をします。



●おじいちゃん、おばあちゃんの川柳の広場

お題 「声」

- ・産声は忘れはしないいつまでも （神崎市 87 歳女性）

お題 「支度」

- ・嫁に行く孫の支度がものものし （吉野ヶ里町 100 歳女性）
- ・支度して出かけた後で忘れ物 （上峰町 91 歳男性）

お題 「雑詠」

- ・脊振山登ってみれば星光り （吉野ヶ里町 94 歳女性）
- ・隣の孫だれも居らぬと家へ来る （上峰町 94 歳女性）

