

# デイサービスけやきの森 ゆかいな仲間たち

2019年 12月号

令和元年も暮れようとしています！！

今年もお陰様で、活発な一年を過ごすことが出来ました。

活動へのご理解をいただき有り難うございます。

来年は十二支の第一番“子年”。ねずみのように適応能力と順応性を、  
尚一層高めることが出来る年になるよう励んで参ります。  
来年もご支援、ご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。



## 生活の充実感を増やし続ける 介護員(〇)!

活動に対し、意欲的に集中して取り組まれている姿、創作活動の切る・塗る・貼る・丸める等、できることの継続と能力の向上、また指先を器用に動かす新たな能力の発見が日々あります。



季節感を感じられる“春夏秋冬”の壁画の貼り絵創作を含め、新たな能力・技術を活かせる創作品。作品のレベルを上げ、脳の活性化のための企画を立てています。



一人一人の『できる』ことを増やすお手伝いをしている中で、『してもらう』ではなく『できる』『できている』を引出し、日々の生活・活動に意欲を持って過ごしていただけるよう支援しています。

## 「あっ、いつもと違う!!」 サインを見極められる看護師♡



年齢とともに自覚症状や体調変化の認識が薄くなります。日常生活での会話や表情等の変化を見逃すことが無いように、コミュニケーションを大事にしています。また、健康な身体状

態と数値の把握を行い、理学療法士との医療情報の共有・連携にて、身体・認知機能の訓練活動に繋がっています。

クリーンで快適な室内、四季の変化にあわせて適温・適湿、空調管理を行ない、“室内環境の整備”も健康管理の一つとして取り組んでいます。



## 認知症の方へアプローチができる 理学療法士♣

加齢に伴い姿勢のくずれ(円背等)が目立つようになってきます。姿勢保持には抗重力筋が必要であり、立位や歩行時にも働いている大事な筋肉です。高齢者に低下が多いこの“抗重力筋”を中心に、看護師とともに負荷量を判断し機能訓練を行っています。また、姿勢と精神・認知面は密接に関係しています。姿勢のくずれが気持ちの落ち込みに繋がれることもあり、正しい姿勢と安定した精神状態のためのアプローチしています。

在宅のための退院時カンファレンスに参加し、病院との連携、事業所間との連続性を図っています。



## 「美味しい♡」ご飯、創作スイーツが 評判の調理員(〇)

認知症介護において食事の認識が薄れても、「美味しい。」と感じる、また言葉にしてもらえる料理を提供しています。食事の楽しみ、栄養面、季節の行事や食材を通して“記憶の呼び起こし”を意識したメニュー作り、“食”に関係した身近な生活情報を毎月発信をしています。来年は十二支のはじめの“子年”。全ての始まりで『未来への可能性』という意味があります。「美味かったあ。」の言葉を励みに、利用者様の“長寿”を“食”で支えて参ります。



# インフルエンザ予防対策

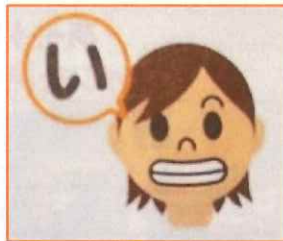
## “鼻呼吸”で免疫力 UP!

- 緑茶を飲む・緑茶でうがい
  - ・緑茶の“カテキン”にウイルスの体内侵入、ウイルスの増殖を防ぐ力があることが分かりました。
- 梅干しを食べる
  - ・梅干しに含まれる“梅酢ポリフェノール”がインフルエンザウイルスの増殖を抑え、感染力を弱める力があることが分かっています。
- 「あいうべ体操」を行なう
  - ・口呼吸から鼻呼吸にすることが目的です。
  - ・鼻呼吸によって人間本来の「免疫を高める効果がある」と、言われています。

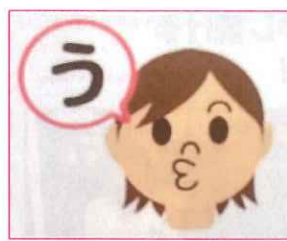
### 「あ・い・う・べ〜 体操」で鼻呼吸!



①口を大きく開ける  
喉の奥が見えるくらい大きく開けよう!



②口を横に開ける  
首に筋が浮き出るくらい横に開けよ



③口をとがらせる  
思いきり唇を前に突き出すように口をと

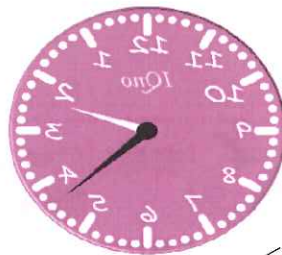


④舌を下に伸ばす  
舌の先をあごの先まで伸ばすように

参考: 国立感染症研究所 感染症情報センター

### 脳活トレーニング (右脳活性トレーニング)

◆5秒以内に裏返った時計の時間を答えましょう。



<IQ脳Netより>

◆マッチの棒を動かして式を成立させましょう。

・1本移動  $2+10=28$

・2本移動  $36 \times 7 = 10$

### けやきの森インフォメーション

<空き状況>

2019年12月10日現在

事業所名	月	火	水	木	金	土	日
デイサービスけやきの森 (認知症対応型通所)	2	2	0	2	2	3	2
さわやか塾けやきの森 (地域密着型通所)	0			0			
居宅介護支援事業所 けやきの森	要相談						

※認知症の方の在宅生活のためのアドバイスや認知症状とかかりつけの先生との関わり方など、経験に基づいた情報提供ができます。お気軽にご相談ください。

株式会社 けやきの森  
山形市大字漆山字念仏段1903-1

TEL:023-674-9327  
担当(文責):高橋



お電話ください

