

認知症グループホーム  
「のじり苑」新聞

# 10月



皆様こんにちは！涼しくなり過ごしやすい季節になりましたね。また、紅葉も綺麗に色づく季節になりました。当グループホームでも紅葉狩りにいきたいと思えます。

9月は、敬老の日・遠足・お彼岸・十五夜がありました。遠足に参加していただいたご家族の皆様、民生委員のボランティアの皆様本当にありがとうございました。

10月は、運営推進会議・八甲学園秋祭り・わくわく広場でのゴミ拾いがあります。

今月も、「のじり苑」新聞をお楽しみ下さい！

## 遠足

9月24日、浅虫水族館へ遠足に行ってきました。ちゅーりっぷユニットから4名・さくらユニットから8名の利用者様が参加しました。ボランティアとして野尻民生委員から3名・ご家族様は2名参加していただきました。ありがとうございました。浅虫水族館到着後すぐに、イルカショーを見学しました。始まってからはイルカの可愛さに利用者様・職員共に見とれていました。最前列に女性利用者様と座った私は、イルカの水しぶきでビショビショになってしまいましたが、とてもよい思い出になりました。イルカがジャンプするたびに水しぶきが飛んできて利用者様も私達職員も大興奮そして大爆笑でした。イルカショー終了後は、館内を見て周り最後は全員で集合写真を撮って水族館を後にしました。昼食は、東バイパスのラ・セラで頂きました。お寿司屋さんで寿司を頼む利用者様・カレーライスを頼む利用者様・そばを頼む利用者様！！皆様、好きな物を選んで召し上がっておいりました。大満足と言わんばかりの満面の笑みを見てとても嬉しく思いました。今回の遠足は、とても良い思い出になったと思います。少なからず、職員は良い思い出になったのではないのでしょうか。来年はどこに行こうかな？ともうすでに考えている私です。本当に充実した、楽しい1日でした！

山田北宝



## 枝豆収穫！！

当グループホームで育てた枝豆が大きな実をつけました！皆様、昔やっていたようで手際がいいのなんの！あっという間に、枝から実を摘んで下さいました。さっそく昼食に頂きました。「粒おっきくてうめっ」「これさっきの豆だが？ずんぶおいしいの」と、手がとまりませんでした！職員もおいしく頂きました。来年も、絶対に植えたいと思えます。水やり・草取りをして下さった利用者様本当にありがとうございました。職員の皆さんもご苦労様でした！



## 認知症の理解

今回は、認知症予防についてお話したいと思  
います。認知症の予防方法はさまざまですが、  
食生活を含む、生活習慣の改善は大変効果があ  
るそうです。生活習慣の改善は、認知症の主な  
症状であるアルツハイマー型認知症と脳血管性  
認知症の両方のリスクを下げる効果があるから  
です。生活についていえば、常識的な話になり  
ますが、バランスの取れた食事が不可欠です。  
特に野菜や果物の摂取量が多いと認知症のリス  
クが3分の1程度に減少するといった研究もあ  
ります。これらの効果は、野菜や果物に含まれ  
るビタミンEやビタミンCおよびベータカロ  
テンが、良い働きをしているためと考えられて  
います。また、ワインを週1回以上飲む人は、  
飲まない人に比べて認知症の発症危険度が約半  
分になっているという報告もあります。これは、  
赤ワインに含まれているポリフェノールが  
関係していると推測されています。適度な運動  
も認知症の予防効果があります。ただし、やみ  
くもに運動すればいいというわけではなく、運  
動のなかでも有酸素運動を行い、その強度と頻  
度にも注意する必要があります。普段の歩行よ  
り少し早い程度のウォーキングを週に3回以上  
が理想といわれ、その場合、運動をしていない  
人に比べて認知症のリスクは半分程度に減ると  
いわれています。これは、有酸素運動をすること  
で脳の血流が増え、血圧やコレステロールの  
レベルを下げる効果があるからだと考えられて  
います。そのほか、普段から知的な作業をして  
おくことも認知症予防には効果的です。  
また、アルツハイマー症の場合は特に、人との  
関わりが重要といわれているので、普段から色  
々な人とコミュニケーションをとっておくこと  
が必要になるそうです。基本的な事ですが、規  
則正しい生活をしバランスの良い食事を摂る！  
これが、現代社会では一番難しいかもしれませ  
んね。皆さんも、適度な運動など心がけてみま  
せんか？体にも良く、認知症予防にもなるので  
一石二鳥です！

## 運営推進会議

10月18日に当苑で運営推進会議を行います。場  
所はちゅーりっぷユニットのリビングで10時から  
行います。皆様、お気軽にご参加下さい。

## 敬老の日

9月17日、敬老会を行いました。日頃の感謝を  
込めてささやかではありますが、プレゼントをお  
渡ししております。ある利用者様は、お祝いとの  
事で歌を歌って場を盛り上げて下さいました。女  
性利用者様にプレゼントを渡すと「あら、私さも  
くれるの？」と満面の笑みで受け取ってしてくれま  
した。喜ぶ顔が見る事ができて良かったです。もっ  
ともっと長生きしてほしいなあと思いました。



里村

## 今月の予定

18日 運営推進会議

20日 八甲学園秋祭り

期日未定 避難訓練

## 日常生活の様子



グループホームのじり苑  
〒030-0122 青森市野尻字今田58-1  
TEL 017-738-6863 FAX 017-728-6448

- ブログ  
<http://nojirien.livedoor.biz/>
- ホームページ  
<http://nojirien.jp>
- メールアドレス  
[info@nojirien.jp](mailto:info@nojirien.jp)

