第103号　2014.11.1　発行

認知症グループホーム「のじり苑」新聞

11月

皆さん、こんにちは！秋晴れが続きますが、冷え込むようになりましたね。そろそろ衣替えの季節です！衣服の調整をしっかり行い風邪予防にも努めましょう！！

さて、10月は両ユニット遠足、運営推進会議、兵庫榮子様のお誕生日会などがありました。

11月は避難訓練、社内研修、冨樫かつ様、米谷ツグエ様のお誕生日会などがあります。

今月ものじり苑新聞をお楽しみ下さい

さくらユニット遠足★

10月5日、さくらユニットでワ･ラッセへ遠足に行ってきました！全利用者様参加できるという事で朝から準備に追われ、出発までバタバタでしたが、利用者様は楽しみな様子で笑顔で準備されていました。館内に着くと大きなねぶたに驚かれ「綺麗だ」、「すごいね、近くで見ると迫力が違う」と目を輝かせながら驚かれていました。ねぶたの囃子の生演奏では大きな音にびっくりされながらも懐かしむように聞かれている方、涙を流しながら聞かれている方もいました。実際に太鼓や鐘を体験され、「難しいじゃ！」と話されながらも笑顔で叩かれていました。昼食は「魚喰いの田」でお魚の定食を頂きました。刺身や大きな焼き魚に利用者様も嬉しそうな表情で食されていました。「この刺身とってもおいしい」「来て良かったね」と話して下さる利用者様もいてこちらもとても嬉しい気持ちになりました。帰りの買い物では普段あまり外に出ない利用者様も楽しそうに買い物されていて今回の遠足も皆様楽しんで頂けたと思いました。来年の遠足はどこに行くか、今から楽しみね！！！

ちゅうりっぷユニット遠足★

10月12日、ちゅうりっぷユニットでワ・ラッセへ遠足に行ってきました。朝早くからジャンパーを羽織り「何時に行くんだ？」と外出を待ち構えていた利用者様もおられました。ワ・ラッセに到着すると「青森さこんなところ出来たんだべの～」と驚かれていました。館内のねぶた前での集合写真、ねぶた衣装の顔出しパネルの個人撮影等、どの写真もカメラ目線での笑顔がバッチリ決まっていました。展示物の見学をしながら「図面見て骨組作る手伝いしてたんだ」　「家族と一緒にいつも観に行ってた」「昔のねぶたはロウソクだった」等、様々なお話を聞くことができました。ねぶた囃子の生演奏では、鳴りはじめの太鼓の音に飛び上るほど驚かれ、顔を見合わせて笑ってしまいました。昼食はA-FACTORYへ移動しハロウィンオムライス、手まり寿司、アイスを堪能しました。帰りの車内では「良い所だたの～、珍しい物も食ってきた」との声も聞かれ、天候にも恵まれ利用者様だけではなく、職員も楽しめた遠足でした。

お誕生日おめでとうございます

祝★86歳！兵庫　榮子様

来年も素敵な誕生日を迎えましょう！！

運営推進会議

10月15日（水）、のじり苑一階　ちゅうりっぷリビングにて運営推進会議を行いました。参加者は、南包括支援センターの成田富士子様、利用者様代表　太田サタ様、管理者・小笠原、看護師・伊藤、ちゅうりっぷ介護員・吉田です。参加して頂いた皆様、本当にありがとうございました。

次回は、12月17日（水）です。皆様、お気軽にご参加下さい！

認知症の理解

今回は認知症の原因となる生活習慣をご紹介します。1.偏った生活→偏った食生活で高血圧や脳梗塞などの生活習慣病にかかると、認知症が発症する可能性が高くなります。脳の老化を予防する食生活を送る事が大事です。抗酸化作用を持つビタミンやポリフェノール、カリウムなどのミネラルには、細胞の老化を防ぐ働きがあります。緑黄色野菜や魚などに多く含まれているので、意識して食事に取り入れることが大事です。2.運動不足→運動不足による肥満や運動能力の低下も、認知症の原因にもなります。適度な運動は脳を刺激するうえ、健康上でも多くのメリットがあるので、毎日の習慣にしたいものです。3.アルコール→アルコールを過剰に摂取する人は、脳が委縮し認知症を発症する確率が高くなることがわかっています。ただ、適量であれば、逆に認知症予防に効果があるとも言われています。4.たばこ→喫煙者は非喫煙者より認知症の発症率が高い事が分かっています。また、喫煙は、脳梗塞や動脈硬化の発症率を上げるので、脳血管性認知症になる確率も上がるといわれています。しかし一方で、たばこのニコチンが脳中枢神経を刺激して、認知症予防につながるのではないかとも考えられています。

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://www.nojirien.jp/
●メールアドレス
info@nojirien.jp