

にじの便り

2022.5月発行<第23号>

編集責任者：堀口徹

年4回発行

(6月・8月・10月・1月)

〒250-0113 南足柄市岩原 699

電話 0465-70-2222

介護老人保健施設 にじの丘足柄

メールアドレス rainbows@kiyoukai.jp

明るく楽しく元気よく！～心と心のふれあいを大切にしています～

【にじの丘足柄 療養1科】



療養1科で科長をやっている岩田です。科長になって数年たちましたが、毎日いろいろな事が起こる中、働かせてもらっています。

2年前から2階と3階を療養1科と療養2科に分け、各科のご利用者様により満足いくサービスが行えるように心がけています。療養2科と比べて、療養1科は平均年齢が高く、私も含めて古株が多く元気で明るいというか元気過ぎてにぎやかで個性的な職員たちです。日頃から、ご利用者様が少しでも生活がしやすくなるように、役職・パートの垣根なく皆で意見を出し合ってくれる頼れる職員が揃っています。

療養1科、療養2科で持っている色は多少違いますが、これからも同じ療養科として手を取り合って仕事に励んでいきたいと思います。

療養1科科长 岩田健吾



リハビリ介護シリーズ ～認知症の予防とリハビリ～

今回は、前回の高齢期と認知症に続き、認知症の予防と当施設のリハビリについて記載させていただきます。認知症の予防とは、認知症発症の危険因子を減らすことです。その為、認知症の大半を占めるアルツハイマー型認知症と血管性認知症の危険因子を減らすことが、認知症予防につながります。両方の認知症の危険因子として運動不足、肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が挙げられます。さらにアルツハイマー型認知症の危険因子として知的活動や社会的ネットワークの不足も挙げられます。その為、認知症の予防には2つのアプローチが有効です。一つが生活習慣病の予防、もう一つが脳に良い刺激を与える活動です。二つの具体的なアプローチは以下の通りです。

1. 生活習慣病の予防に対するアプローチ

- *適度な運動（散歩、ジョギング、水泳など）。
- *魚に多く含まれている不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）の摂取。
- *野菜、果物（ビタミンE、ビタミンC、ベータカロテン）、ワイン（ポリフェノール）を摂取して抗酸化作用を促す。
- *地中海食の摂取。
地中海食とは、アルコール類、肉類、乳製品は少なめ、野菜、果物、魚、オリーブオイル、豆類、穀物多めというバランスの食事。

2. 脳に良い刺激を与えるアプローチ

◇知的活動◇

- *TVやラジオを視聴する。 *本や雑誌を読む。 *囲碁、将棋、ゲームをする。 など

◇社会的ネットワーク◇

- *手紙を書く。 *電話をする。 *友人や親族に会う。 *外出する。 など



次に当施設の認知症予防のリハビリについて紹介させていただきます。

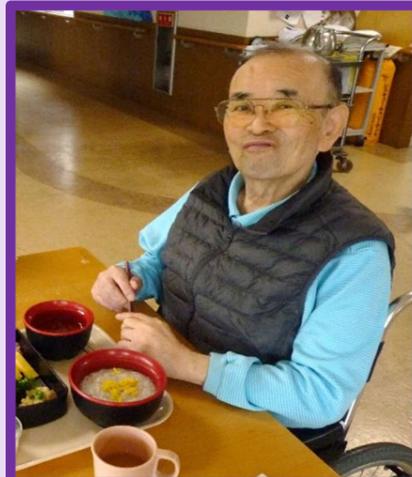
現在は、適度な運動と社会的ネットワークの構築を兼ねた複数で行う棒体操や園芸活動、さらに、知的活動や趣味活動として囲碁、将棋、籐細工等を実施しています。

今後は、様々なご利用者様の生活歴や興味・関心などの個別性を重視した幅広い活動で認知症を予防し、ご利用者様が安心して笑顔で過ごせるようにリハビリを実施していきたいと考えています。



春のお弁当と端午の節句寿司

色鮮やかなお弁当とお寿司を笑顔でおいしそうに召し上がっていました。これからも季節感を大事に皆様に喜んで頂ける食事作りをご提供していきます(^-^)



【お知らせ】

5月28日(土) 8:30~12:00 にじの丘駐車場出入り口付近、アスファルト舗装工事のため通行止めとします。申し訳ございませんが、正面玄関側よりお回り下さい。詳細は、施設内に掲示します。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

※写真の掲載については、ご本人様に承諾を頂いております。

【編集後記】

新緑が鮮やかになり、風が気持ちの良い季節となりました。5月より療養1科に新しい仲間たちを迎えましたが、2000年生まれと聞き、時の流れをひしひしと感じております(*'▽`*)今年度も明るく、ご利用者様に楽しんでいただけるよう職員一同がんばって参りますのでよろしくお願いいたします！

【広報】総務課：児玉・新田