

はくちょう便り

～No.32～



いつもお世話になりありがとうございます。このお便りを読んでもいただきありがとうございます。今年の抱負は整理整頓などと、大口をたたいた割には部屋が汚いままでも有言実行は難しいと身に染みて感じている今日この頃でございます。先日、ある方からイチローの小学6年生のときの作文を見せて頂きました。『僕の夢は一流のプロ野球選手になることです。活躍できるようになるには練習が必要です。僕は3歳の時から

練習を始めています。3歳から7歳までは半年くらいやっていたんですが、3年生のときから今までは365日中360日は激しい練習をしています。だから1週間中で友達と遊べる時間は5-6時間です。そんなに練習をやっているのだから必ずプロ野球選手になれると思います。今年の夏、僕たちは全国大会に行きました。そしてほとんどの投手を見てきましたが、自分が大会NO.1と確信できました。そして、僕が一流の選手になって試合に出られるようになったら、お世話になった人に招待券を配って応援してもらおうのも夢の一つです』(一部抜粋)

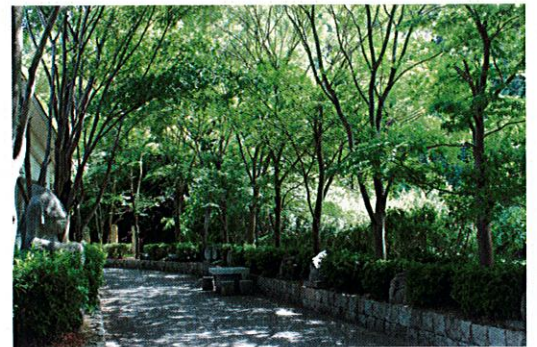
さすがイチロー！スターは1日にしてならず！あの確固たる自信と結果の理由を十二分に納得させられました。イチローのようには無理ですが、出来ることをコツコツとこれからも職員一同頑張ってお参りますので、今後ともご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

小林 政毅

太陽公園は絶好の散歩コース！！



絶好の散歩の季節になりました。天気の良い日には散歩を楽しんでいただいています。木漏れ日の中散歩ができるので、案外と涼しく太陽公園を散策できます。兵馬傭に自由の女神、足を延ばせば天安門広場に万里の長城と気分は世界旅行。



少し散歩について調べてみますと、気分転換や心肺機能の強化はもちろんですが、脳の血流も増加し、認知症予防にも効果があるとか。特に太陽の光を浴び、一定のリズム運動を5分以上続けると、人間のやる気に必要な脳内ホルモンの働きを助ける脳内物質である『セロトニン』が分泌され、精神を安定させ興奮や不快感を鎮めるといった効果があるとのこと。もちろん、散歩後の水分補給を忘れずに！！

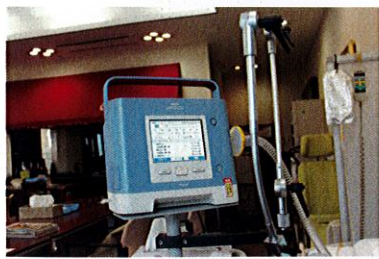
クラブ活動がリニューアルします！！



13:30～14:00に行っているクラブ活動ですが、様々なものが20種類ほどあるのですが、中には少し飽きてきた・・・といったものもあり、リニューアルのためにアンケートを実施させていただいています。30種類の候補から選んでいただくというアンケートなのですが、中でも人気なのは、園芸クラブ・音楽療法クラブなどなのですが、個人的に興味をそそられるのが、笑いヨガクラブ！！

笑いは元気の源！！他にも皆さまが興味を持っていただけるクラブ活動もたくさんあるかと思えますので、お楽しみに！！

医療的なケアもお任せください！！



はくちょうには、人口呼吸器を使用されている方、経管栄養を行っている方、褥瘡の処置など医療的なケアが必要な方も多く利用されています。家で安心して暮らすには、家族さまの休息も必要です。そのためには、安心して任せていただけるよう家族さまとのコミュニケーションはもちろん、細かなケアのコツなんかのすり合わせも必要です。



細かなご要望にも出来るだけお応えし、「在宅支援」のお役にたてればと思います。当然できることできないことはありますが、「頼んでも大丈夫かな」ということでもまずはご相談ください。

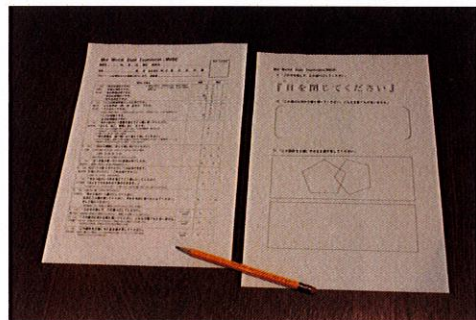
脳若返りプログラム始まりました！！



今は大丈夫だけれどこれから認知症にならないか不安・・・と思われている方や、初期認知症を対象とした認知症予防・認知機能の呼び戻しのプログラムを「脳若返りプログラム」略して“脳プロ”と題し参加希望の方を対象に開始しました。内容は、普段の日課にプラスして喫茶後の20分程度で認知症予防に

効果的な運動プログラムを毎回行い、定期的に認知機能の評価テスト（MMSE）を行い、認知症予防を主体的に取り組んでいただくというものです。

MMSEとは、主に記憶力、計算力、言語力、見当識を測定するためのテストです。



ご自分が認知症の疑いがあるという事実を受け入れられない（受け入れたくない）方にとっては馬鹿にされたような気持ちになったり、過度に落ち込んだりといった方もおられるかと思えます。したがって、今回のプログラムへの参加は、その辺りの理解と協力が得られるということが条件となります。



認知症予防のプログラムを開始するにあたり、関西福祉科学大学 重森健太教授にご協力いただきました。中でも印象に残った言葉は、あきらめると効果がゼロになってしまう。大切なのは適度な目標を設定してあげること。

頭を使って、身体も動かし、十分な水分補給に適度な栄養状態、そして笑いのある日常・・・と認知症予防に効果的な要素はたくさんあります。はくちょうで過ごす7時間30分でできることはたくさんあると思います。もちろん途中からの参加も大丈夫ですので、ご興味ある方はお気軽にご連絡ください。

