

お花見だよ!

4月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第178号 2016年4月15日発行

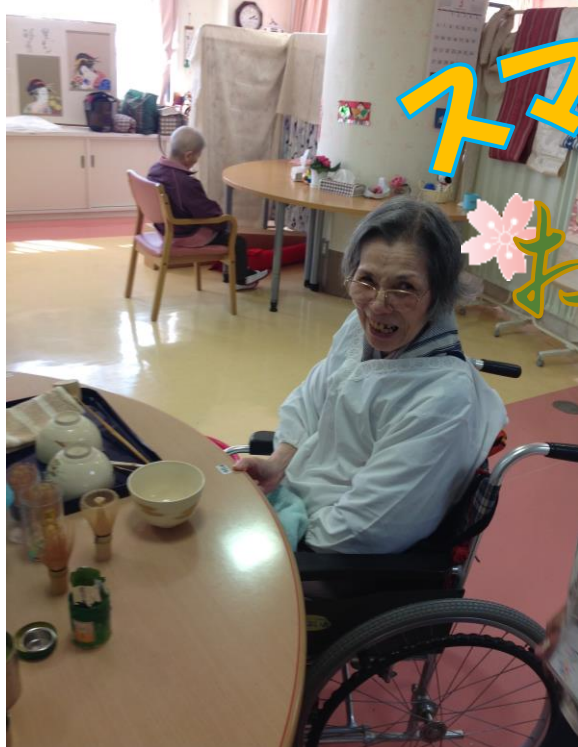


お花見会



スマイルプラン

お茶会



特養利用者 M 様は茶道の達人なんだとか！さすが、着物姿も板について、利用者の皆様や職員にお手前を披露してくださいました。介護士さんも着物姿で華を添えて、春のうらかなひと時に、いい時間を過ごす事ができました。

自宅へ帰って。



特養利用者 S 様、普段から信心深く、熱心にお参りする姿をよく見かけていました。この度、念願のご自宅へ帰り、ご先祖様にお参りすることができました。住み慣れた我が家に帰ると、施設では見えなかった行動や表情が多く見られ、付き添った介護士さんも驚き、感動する場面があったそうです。



梅を見に行ってきました！

ボランティアありがとうございます

4月行事予定

- 4日(月) お花見会 11:30~14:00頃まで
- 7、14、21、28日(木) 音楽クラブ 10:00
- 13日(水) 2Fお茶会 14:00~
- 21日(木) 移動喫茶 14:00~
- 24日(日) 和みの会ウォーキング大会
- 29日(祝・金) 昭和の日



- 川岡地区社会福祉協議会
- | | |
|-------|-------|
| 馬場美苗 | 貝原直子 |
| 鎌田幸子 | 多積尚子 |
| 福家美恵子 | 岡田初江 |
| 神本里美 | 村山咲子 |
| 荻野久恵 | (敬称略) |



脳の老化予防

医務だより 元気な脳は自分で作る

物忘れが増えると「もしかして認知症のはじまり？」と不安になるかもしれません。ただの物忘れと認知症による物忘れの違いを知り、早めに治療することが大切です。

認知症チェックリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 下着を替えず身だしなみにかまわなくなる | <input type="checkbox"/> 周囲への気づかいがなくなり頑固になる |
| <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さない | <input type="checkbox"/> 同じ事を何度も言う、する、問う |
| <input type="checkbox"/> 何事にもおっくうになり嫌がる | <input type="checkbox"/> しまい忘れや置き忘れが増える |
| <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる | <input type="checkbox"/> 財布や通帳を盗まれたと言う |
| <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする | <input type="checkbox"/> 慣れた道を迷う |

※複数のチェックが入った場合は専門医や医療機関に相談しましょう

【元気な脳を作る暮らし】

●懐かしい曲を聴く、歌うなど音楽を身近に！

懐かしい曲を聴くと過去を思い出して気分が高揚。そこから広がる思い出話はコミュニケーションにつながります。リズムに乗って歌うことは肺活量を増やし、脳の血流を促してくれます。

●料理 園芸 俳句など創造的な趣味をもつ

物事を創造するために手先を使うことで、脳を最大限に活用することができます。陶芸や絵画、楽器の演奏も良いですね。

●ウォーキングなど日常に組み込める運動をする

室内で運動するよりも季節を感じながら散歩やウォーキングを楽しむ方がより脳を刺激します。ゴルフやヨガ、社交ダンスなど体を動かす趣味を持つのもおすすめです。

●生活習慣病を予防し、健康診断を受ける

健康的な食生活は生活習慣病の予防になります。特にアルツハイマー型認知症の危険因子は高血圧と糖尿病です。定期的に健康診断を受けて、予防と早期発見に努めましょう。

新入職員&異動職員紹介

4月からよろしくお願ひします!!



特養2Fつばきユニット
松本明典相談員さん



特養1Fなごみユニット
遠藤陽次介護士さん



特養1Fいこいユニット
藤田稚佳介護士さん



特養2Fつばきユニット
井宮瑞穂介護士さん



特養2Fさくらユニット
吉井亮介護士さん



特養2Fつばきユニット
植田美代子介護士さん

栄養だより・桜の香り

ふわりと心地良く独特の上品な芳香を持つ桜の香り。あの独特の香りの主体はクマリン (C₉H₆O₂) という成分なのですが、通常の花や葉の中では糖と結合した「配糖体」という状態で存在するため、実は美しく咲いている生の桜の花からはあの香りはしないのです。しかし「塩漬け」にされると糖が分離してクマリンが生成され甘い香りを放つ状態になります。私たちが「桜の香り」として思い出すのは、桜餅を包む塩漬けの桜の葉や、桜ご飯やアンパンに使われる塩漬けの桜の香りなんです。

クマリンを主成分とする桜のあの独特の香り・・・好きな方も多いと思いますが（私も大好きです）、春の気分が味わえるから、桜が好きだから・・・というだけではなく何かあの香りにホッとさせる感じがしませんか？ 実はあの香りにはリラックス効果を引き出す作用があるのですが、それだけではなく他にも様々な効能があります。解熱や咳止め作用も期待できるようですから、風邪をひいてつらい時など、熱湯に桜の香りのアロマオイルを数滴混ぜて桜の香りのスチーム加湿をしてみるとか、桜の香りのお香を焚くのも良さそうですね。血圧低下作用や二日酔い予防作用などお酒好きでメタボの気になる人にも嬉しい効果がありそう。特に二日酔いの予防になるなら、お花見でお酒を飲むのはとっても理にかなったことなのかも（^^;）。