

# 健康豆知識

## ～認知症予防・対策について～

### 認知症予防のための生活習慣

認知症とは脳細胞の死滅や活動の低下によって認知機能に障害が起き、日常生活・社会生活が困難になる状態の総称です。「昨日食べた夕飯が思い出せない」といった物忘れとは違い、「夕飯を食べた」という体験そのものを忘れてしまいます。認知症の発症には食生活や運動習慣、対人関係や趣味など生活習慣を取り巻く多くの環境が影響するということが近年の研究で明らかになりました。認知症を予防するには、バランスの取れた食事摂取を心掛けると共に、定期的な運動で脳に適度な刺激を与えることが大切です。ここでは認知症予防に効果があるといわれる食事と運動についていくつか紹介したいと思います。

#### 脳を老けさせない食事とは？

よく噛んで食べることにより、口の周りの筋肉が使われ脳の血流もアップします。



水分不足は脳の収縮を引き起こす原因となります。こまめにとるように心がけましょう。

脳を含め体内のあらゆる細胞を若々しく保つために、酸化作用の高いビタミンCを含むみかんやイチゴなどの果物を食べましょう。

ほうれん草・ブロッコリー・トマトなどの緑黄色野菜には、葉酸をはじめとする脳の機能を活性化させ、脳を保護してくれる栄養素が含まれています。

鯖やサンマなどの青魚にはDHA・EPAとよばれる必須脂肪酸がたくさん含まれます。DHAは脳の神経細胞を修復、活性化しEPAは血液をサラサラにするため動脈硬化や脳梗塞を予防する効果があります。また、青魚以外でも鮭に含まれるオメガ3-脂肪酸は記憶力や認知機能を向上させる機能を高める効果があります。

#### 脳に刺激を与える運動

散歩やストレッチなどの筋力トレーニング



パズルや計算・間違い探しといった知的トレーニング



#### 編集後記

今号は去年の秋冬に行った研修と行事を中心に記事を掲載させていただきました。寒くなってきましたので皆さま体調に気を付け、この冬を乗り越えましょう。

運動はあくまでもご本人が無理なく続けていけることが大切です。そのほかにも、写真を見て昔を思い出してもらうことで心情に変化が起こり、人とのコミュニケーションを図る意欲が生まれることも認知症予防につながると言われています。

入所のご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

**特別養護老人ホーム 楽聚**

〒379-0223 群馬県安中市松井田町二軒在家 776 番地 1

TEL 027-387-0910 FAX 027-387-0808 E-mail: rakuju@zb.wakwak.com

# 第4号 ほほえみ

## ～らくじゅだより～

発行日 令和2年1月20日  
発行 特別養護老人ホーム「楽聚」  
特別養護老人ホーム「楽聚」ユニット型  
デイサービスセンター「楽聚」



理事長 高橋好一

新年あけましておめでとうございます。  
予想されていた寒波もなく穏やかなお正月でしたが、皆さまはいかが過ごされたでしょうか？

昨年は平成から令和へと改元された記念すべき年でした。「即位礼正殿の儀」に続くパレードでの皇后陛下の笑顔はたいへん感動的でした。令和も平成と同様に戦争のない時代となることを願っています。

また、昨年は台風などによる災害が各地で起こりました。安中市でも台風19号により避難勧告・指示が出され、約1,400名の方が避難されました。楽聚は、災害時に介助が必要な人が避難する福祉避難所として安中市と協定を結んでいます。今回、避難された方はいませんでしたが、スムーズに対応出来るようしっかり考えておきたいと思えます。

介護保険が始まって今年で20年を迎えます。この間、高齢化と共にサービス利用者は3倍を超え、介護費用の総額も約3倍の11.7兆円に増加しています。持続可能な制度にするために財源対策はもちろん大切ですが、人材不足は介護だけでなくどの産業にも起こっている深刻な状況です。場合によっては人材不足のために介護保険制度を維持できなくなるかもしれません。楽聚でも人材の確保や育成を真剣に取り組んでいきたいと思えます。

今年は東京オリンピックがありますね。聖火リレーは残念ながら市内を通りませんが、テレビでの競技観戦を皆さん楽しみにしています。100歳を超える方もいらっしゃいますが、ご利用されている全員の方が元気でオリンピックを楽しめることを職員一同で実現できるように頑張ります。

そして、本年も「いつも笑顔忘れず、入所者の皆様も笑顔で過ごせる施設」を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



# 職場紹介



ユニット

施設の2階にあります楽聚のユニット型は、第2号のほほえみで紹介しました多床室と違い、全ての居室が個室となっています。個室が40部屋あり、そのうち30名が入所・10名がショートステイを利用できます。ユニット型は介護度3～5に認定された方が入所されています。ショートステイは要支援・要介護に認定された方が利用できます。ご利用者が我が家のように暮らしやすく、明るい雰囲気で一人ひとりの個性や生活リズムに合わせながら、安心・安全に暮らせるように職員一同、ご利用者の目線で大切に笑顔で介護サービスを提供させていただきます。



家庭的な雰囲気のあるホールです。ここで皆さん一緒に食事をしたり、レクリエーションをしています。季節に合わせた手作りおやつなどのレクリエーションは皆さんとても楽しそうにしています。ベランダでは植物の栽培や、妙義山や浅間山の景色が見渡せます。



居室の様子

プライバシーを守れる個室です。ご利用者の状態によりベッドやタンスの位置を変えることができます。

お風呂は二種類あり、一つは個室でゆったりと気持ちよく入浴することができます。もう一つはユニットバスで座位が取れない方も安心して入浴することができます。



ベランダからの景色



ベランダの様子



個室



ユニットバス

レクリエーションは手作りおやつだけではなく、外出行事や敬老会・演奏会・夕涼み会など様々です。これからもご利用者に楽しんでいただけるようレクリエーションを随時計画していきます。



# 新入職員紹介



## 安藤 佑司

利用者様が明るく楽しく穏やかな日々が過ごせるよう精一杯介護させていただきますのでよろしくお願い致します。



## 田村 龍二

諸先輩方を模範とし、早く仕事と利用者様を覚え皆様とよりよい関係が築けるようがんばります。



## 萩原 尚也

まだわからない事がありますが元気に笑顔で頑張っていきたいと思うので皆さんよろしくお願い致します。



## ユニット

# 鍋パーティー



美味しくできました♪



令和1年12月19日 昼食に利用者様と職員で下ごしらえをし、寄せ鍋を作って鍋パーティーを行いました！利用者の皆様手慣れた様子で鍋の具材を素早く切ってください、美味しく出来上がりました。最後はうどんを柔らかく煮込んで召し上がっていただきました。目の前で作って出来立て熱々を提供したこともあり、皆さん「美味しい♪」と普段よりもたくさん召し上がっていました。

# 防犯対策研修



～さすまたの使い方  
振り込め詐欺の現状～



さすまたとは・・・先端がU字形の2～3メートル程度の柄がついた長物の捕縛用具です。

令和元年10月16日14時から、デイサービス利用者様・松井田病院・楽聚職員合同でデイサービスセンターにて安中警察署の生活安全課の方に来ていただき、「さすまた」の使い方・最近の振り込め詐欺の現状について実演を交えてお話をさせていただきました。



「さすまた」については職員が施設内に、不審者が来たと想定して三人一組になり、どのように不審者に対応したらよいかを教えていただきました。「さすまた」は捕まえるというよりは、「威嚇するように使用する」とのお話でした。

振り込め詐欺の現状については、最近では直接家まで来て印鑑・通帳・暗証番号を上手に持ち出させ、全額引き出す方法が多いとの話で、皆真剣に聞いていました。

## 多床室敬老会



多床室では、毎年秋に一大イベントとして、「敬老会」・「運動会」をします。今年は10月19日に敬老会を行いました。今回の内容はお好み焼きとホットケーキ、そして職員有志によるマジックの出し物でした。交流スペースにて利用者様全員が集まり、敬老会の始まりです！出来立て熱々のお好み焼きとホットケーキを皆様口に頬張って召上がられていました。ソースの味とホットケーキの甘い味。どんどん箸が進みます。その後も、職員によるマジックショーを観ながらビールやジュースを飲んだり、会話を楽しんだりして楽しい時間を過ごされました。



