

# ほがらか

## 九月号

No.142

令和4年9月15日発行



[ケアホーム]

ディア・レスト三次

〒728-0012

三次市十日市中 3-6-6

TEL 0824-65-1122

広報委員会

# 祝 敬老の日



### 株式会社

### ディア・レスト三次



日中は夏と変わらないような暑さが続いており、残暑真っ只中ではございませうが、店頭では「秋限定」と大変魅力的な文字の羅列がひととき目を引くお芋や栗を使ったお菓子を目にするようになってまいりました。少しずつ秋の訪れを感じるようになってまいりましたね。やはり秋は「食欲の秋」というだけあって、秋の味覚には過敏に反応してしまいます。

さて、九月十九日は敬老の日です。「敬老の日」は日本生まれの記念日で、発祥は昭和二十二年に遡ります。兵庫県多可郡野間谷村で「お年寄りを大切にし、お年寄りの知恵を生かした村づくりをしよ」という考えのもと、「としよりの日」が提唱されたのが始まりとされています。その後、もつと良い呼び方にしようと、昭和三十九年に「老人の日」となり、昭和四十一年に国民の祝日「敬老の日」の誕生となりました。

こうして「敬老の日」を改めて考えていると、子どもの頃、よく祖父母の家に泊まりに行ったり遊んでももらった思い出を思い出します。皆様も色々な思い出があると思います。秋の夜長に、懐かしい思い出を振り返ってみてはいかがでしょう。か。コロナ禍ということもあり、盛大なお祝いというのも難しいご時世ではありますが、お祝いの品と一緒に「いつもありがとうございます」と感謝の気持ちを伝える日に行きたいですね。

(介護士 永田 満理奈)

# 七夕スイーツバイキング



織姫と彦星が年に1度会うことができる七夕の日。なんともロマンチックな日です♡

「家内安全」「健康でいられますように」「外出できるようになりますように」など、それぞれの思いを短冊に書き、笹に飾り付けました。

今年は感染対策の為、各階で七夕スイーツバイキングを開催。4種類のスイーツの中から好きなものを選んでいただきました。

「おいしいね!」「これ手作り?!まっ〜上手に作るねえ〜」「お腹いっぱい!ご馳走様。」と喜ばれ、笑顔溢れる楽しい七夕祭りとなりました♪



# 真夏のスイカ割大会

コロナ禍、外出が難しく季節感をなかなか味わえない中、少しでも季節感を味わっていただければ…と、毎年恒例のスイカ割りを各階にて開催しました。

スイカ割りの声掛けすると「体動かしたかんにゃね」と皆様準備運動から張り切られ、「まあいつぶりかね〜」「ええがぁに割れるかの〜ちゃんと誘導してえよ。」と気合も十分！「え〜い!!」と声を出し木刀を思い切り振りかぶっておられました。

割っていただいたスイカはその日のおやつに。「甘くて美味しい！」みずみずしいスイカに舌鼓。「スイカの重さ当てゲーム」も楽しまれ、「ええ〜わからんよ。落としたらいけんけえ」と言われつつ真剣に重さ考えておられました。



# 納涼祭



この日の昼食は、らあめん克の家より店主の克公さん（施設長）、周平チャーハンより料理長の周平さん（介護リーダー 亀次）特製の、出来立て熱々ラーメンと高菜チャーハンを。

「お店はどこへ構えとるん？コロナが明けたら食べに行くけえね！」「…ありゃ、職員さんじゃないね(笑)」「おいしいよ！やっぱり出来立てが美味しい！！」と、皆様大絶賛！

克公・周平「来年はさらにメニューを増やして皆様の胃袋を掴みに来ます！！」



周平  
料理長  
周平



らあめん  
店主  
克公  
克の家



# 令和4年



暑い暑い夏…皆様に涼をとっていただこうと、今年も納涼祭を開催いたしました。今年も食事の室的屋も全て各階での開催となりましたが、皆様にしっかりと「夏」を満喫していただけたのではないかと思います。

職員お手製のラーメンとチャーハン、にぎやかなチンドン屋がかき氷を配り、射的や金魚（の人形）すくい懐かしさに、皆様童心に帰られていました。

「こがな懐かしい遊びをするのはいつぶりだろうか。」「昔はかき氷が好きで好きでいけんかったんよ〜。」と昔話に花も咲いていました。

来年こそは盛大に納涼祭が出来ますように！



# Happy Birthday



9月・10月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

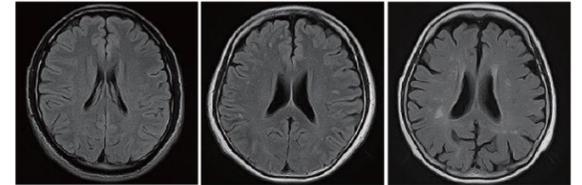
# 健康管理室からこんにちは ～認知症を理解しよう③～



みなさんこんにちは。第3回目は、認知症の記憶のメカニズムについて詳しく見ていきましょう

## 脳の老化

記憶の老化は30歳頃から始まり、40歳代から脳の萎縮がはっきり認められるようになります。老化した脳の萎縮は脳の全般に均一に見られますが、認知症の場合は一定の部分だけに極端な萎縮が見られるのが特徴です。



20歳代

50歳代

70歳代

## 記憶のメカニズム

たくさんの情報の中から、関心のあるものを一時的に捕らえておく器官を海馬と言います。重要な情報を頭の中に長期に保存する「記憶の壺」が脳の中にあると考えてください。いったん「壺」に入れば、普段は思い出さなくても、必要なときに情報を取り出せます。しかし、年を取ると海馬の力が衰え、一度にたくさんの情報を捕まえておくことができなくなり、「壺」に移すのにも手間取ります。「壺」の中から必要な情報を探し出すことも、ときどき失敗します。ところが、認知症になると、海馬が病的に衰えてしまうため「壺」に納めることができなくなります。新しいことを記憶できないのです。さらに、病気が進行すれば、「壺」が溶け始め、覚えていたはずの記憶も失われていきます。



● 大切な情報    ● 関心のある情報    ● 無駄な情報

参照：厚生労働省 認知症を理解する

## 年相応のもの忘れと認知症のもの忘れの違い

### 年相応のもの忘れ

#### 記憶

- ・ 体験した「一部」を忘れる
- ・ ヒントがあると思い出せる
- ・ 今いる場所や時間がわかる

夕飯、何食べたかな？



### 認知症のもの忘れ

#### 記憶

- ・ 体験した「全部」を忘れる
- ・ ヒントがあっても思い出せない
- ・ 今いる場所や時間がわからない

ご飯食べてない



## エピソード記憶の障害

「〇〇の職場で〇〇の仕事をしていた」「昨日友達と昼ご飯食べた」など体験した出来事に関する記憶をエピソード記憶と言います。認知症の方の記憶の障害は現在から遡って徐々に消えていきます。だから1年前のことを覚えていても昨日のことは覚えていません。もっと言えば30年、40年遡って記憶が消えると今その人は40年前にいる事になります。

この人、私のこと知ってるみたいだけど誰かしら？  
うちの息子はまだ子供なのに



母さん、僕だよ  
母さんの息子だよ  
忘れたの？



次回は、「アルツハイマー型認知症」について詳しく見ていきます

# お知らせ

## ◎後期高齢者医療被保険者証について

令和4年10月より、後期高齢者医療制度 **医療費 自己負担割合 2割**が新設されます。それに伴い、再度後期高齢者医療被保険者証が郵送されます。ご家族の皆様方には大変なご面倒をおかけしますが、保険証が届き次第施設までお持ちくださいますようお願い申し上げます。

また、自己負担割合 2割に該当される方につきましては、医療費負担が増額となり、利用料請求額が増える可能性がございますのでご了承ください。

## ◎料金改定について

これまで経費削減等にて価格維持に努めてまいりましたが、水道光熱費の上昇、仕入れ物品の価格高騰、今後も衛生用品の値上げが決定している中で、自助努力だけでは非常に困難な状況となっております。それに伴い、管理費および光熱費についての料金改定を検討させていただきます事、ご報告申し上げます。

内容につきましては、別紙にてご家族の方へはご案内いたします。大変心苦しいお願いをすることとなり申し訳ございません。ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

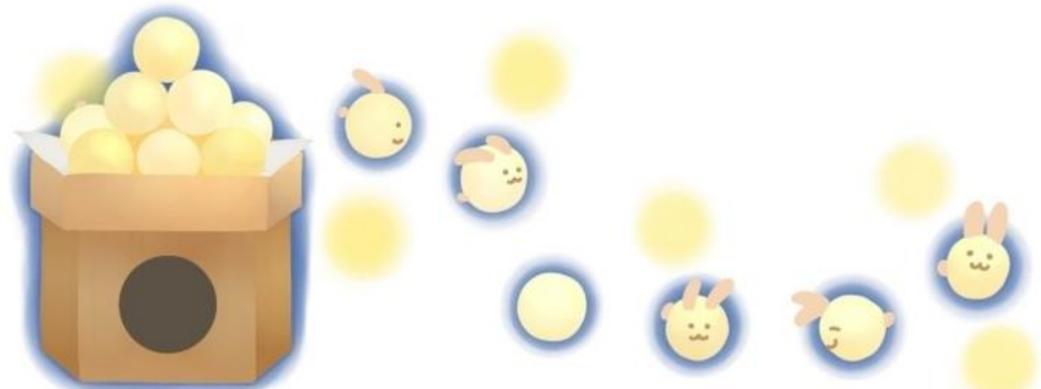


月は季節に関わらずいつでも見られるのに、なぜ昔から秋の月は美しいと言われるのでしょうか。

それは、秋の空気と月の適度な高さが関係しているのだそう。秋の空気は、水分量が春や夏に比べて少なく乾燥していて、澄んだ空気が月をくっきりと夜空に映し出すのです。

また、月は冬に近づくほど空の高い位置を通り、夏は低い位置を通る。春は地上の埃などで月本来の明るさが霞んでしまいます。そのため、空気的水分量、大気の状態や月の高さなど、月が最も美しく見える条件が揃う秋こそ、月見にふさわしいといわれてきたそうです。

皆さん、ご存知でしたか？



## 10月11月行事予定

### 秋祭り



### ハロウィンパーティー

### 紅葉狩り ツアー



### 鍋パーティー

※コロナウイルスの感染拡大状況を鑑みながら、レクリエーションの実施をして参ります。

状況によっては中止、変更をする場合も  
ございますのでご了承ください。

### 編集後記

日が暮れるのが早くなり、夕方の気忙しさに  
拍車かかる今日この頃。ついこの間までは西日に  
汗を流しながら帰宅していたはずなのに、気が  
付けば日も落ち、帰宅したころには薄暗くなり  
始めています。秋の日はつるべ落としとはよく  
言ったもので、本当にあつという間に日が暮れて  
しまいますよね。日が暮れ始める時間も日毎に  
早くなり、しみじみと秋の夜長を感じる時季で  
す。夜になると虫たちの合奏がどこからともな  
く聞こえ始め、より一層秋を感じさせてくれま  
す。日中のまだまだ暑さは続きますが、季節は  
着実に秋へと歩みを進めているようです。  
しかしながらこの寒暖差に体はついていか  
ず、体調を崩される方もたくさんいらつ  
しやるのではないのでしょうか。しっかりと休  
息を取り、短い秋を存分に満喫できるよう  
ご自愛ください。

(介護士 吉岡 あい)