

ほがらか 七月号



皆様の願いが
叶いますように

No.153
令和6年7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

例年よりも少し遅めの梅雨入りをし、いっせきに蒸し暑くなりました。「今年はずっと暑くなる」とこのフレーズを聞くのはもう何年目でしょうか。一向に歯止めが効かない温暖化。環境汚染について今一度認識を改めなければなりません。

暑さの話題が出ると心配になるのが「熱中症」です。熱中症は屋外だけでなく、通常の生活をしていてもかかってしまうのだとか。熱中症に潜む脱水症に注意が必要ですよ。実は私も先月熱中症を先取りしてしまいました。まさか自分が熱中症になってしまうとは思いませんでした。驚きました。それから今までの間で水分摂取を心がけています。皆様は脱水症のチェック方法をご存知ですか？①握り手をしてみて手が冷たい。②舌が渇いて握り手。③手の甲の皮膚をつまみ、3秒以上形が戻らない。④親指の爪を押し、赤みが戻るのに3秒以上かかる。これらに当てはまると脱水症になっていく可能性があります。体が小さくサインを見逃さず、少しでも変化が見られた場合には無理をせず体を休めることも大切です。また、水分補給だけでなく、きちんと食事を摂ること、規則正しい生活をするのを心がけて、元気に暑い夏を乗り越えましょう。

(看護師 友國 真由美)

青空喫茶

春風が心地よい5月の初め、屋上で青空喫茶を行いました。青空と新緑輝く山々を眺めながらいただくお茶はもう最高！この日のおやつは吉舎町にある後藤商店の山の芋まんじゅうをご用意。緑茶と一緒に召し上がっていただきました。「おいしいねえ〜。」「ここで食べさせてもらうけえ倍おいしいよ」と、皆様とても喜んでおられました♪



鳳源寺ドライブ



晴天の日に、入居者様の「外へ行こうや。気持ち良さそうな天気よ。」と何気ない一言から急遽計画！尾関山近くの鳳源寺までドライブへ行ってきました。
 短時間の滞在でしたが、「やっぱり外の空気は最高！」と楽しんでいただけました。

外食ツアー

この日は「ビストロハウスTAKIYA」へランチを食べに行ってきました。
 ステーキランチや和食ランチと、皆様お好きなものを選び、大満足で完食されました♪

寿司バイキング

入居者様の食べたいものランキング1位に君臨するお寿司。この日は職人さんにお越しいただき、握りたてのお寿司を堪能していただきました。「楽しみにしとったんよ〜！嬉しい！！」と、皆様とても楽しみにしてくださっていた様子。入居されてから初めて寿司バイキングに参加された入居者様は「こんな贅沢させてもらえるん？どうしようかしら。」と少しソワソワされていました。

たくさんおかわりをされて「もう食べられん！お腹いっぱい。ご馳走様！」と、握りたてのお寿司でお腹を満たされた入居者様たちでした♪



カレー作り



「料理がしたい。ここでは三食出てきていいんだけど、たまには自分でも何か作りたいんですよ。」と、料理がお好きな入居者様。何が作りたいか尋ねた所、「カレー」と言われたので、職員と一緒にレッツクッキング！職員の昼食用にカレーを作っていました♪

「どれくらいの大きさに切ればいかな？大きい方がいいかな？」と、人参やジャガイモを手際よくカット。玉ねぎは涙を流しながら「しみるね〜。これも久しぶりよ。」と目にしみることも楽しそうにされていました。

完成したカレーは絶品！！職員みんなで美味しく頂きました。ごちそうさまでした♪

※Instagramで、料理の模様を配信しています。是非、ご覧ください。



見事な包丁
さばき
流石です！



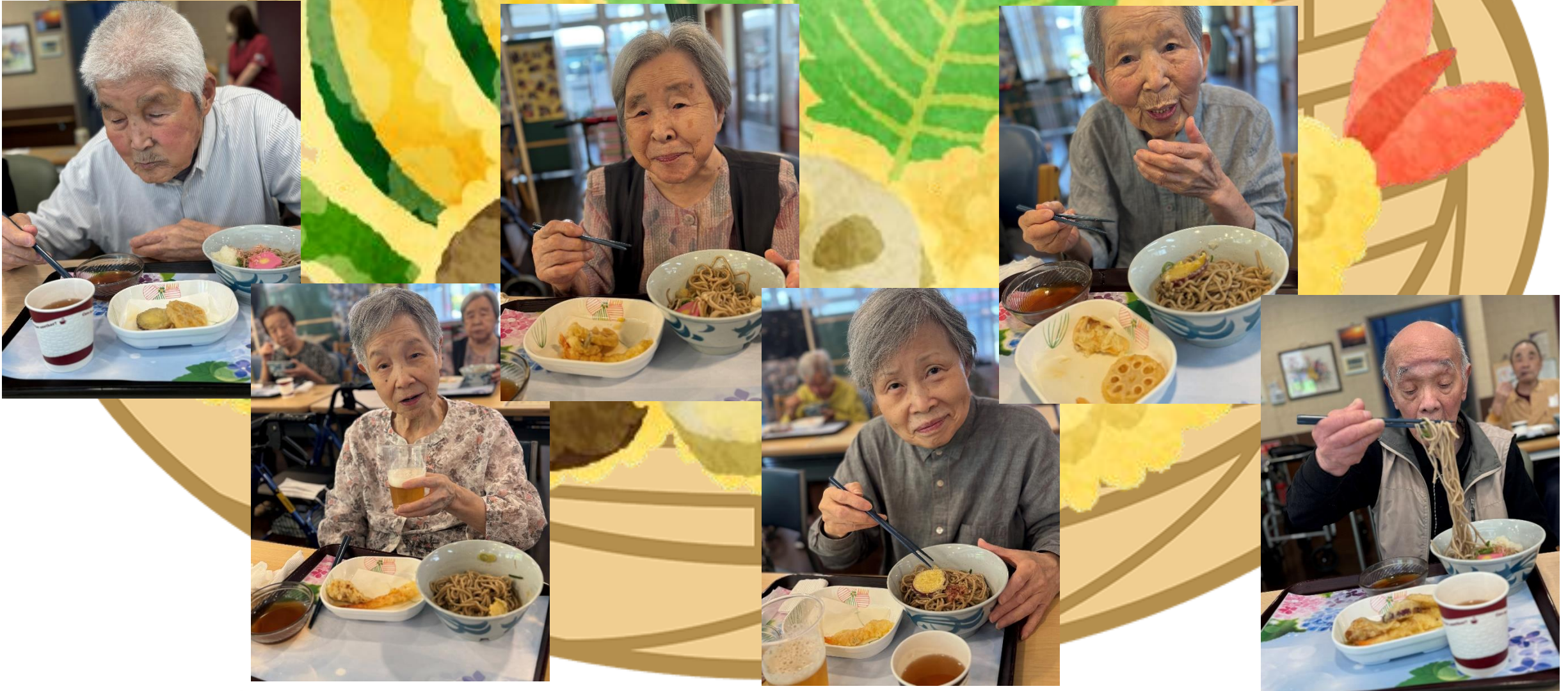
美味しくな〜れ
グールグル♪



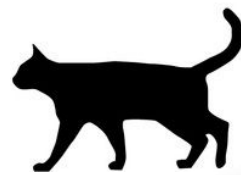
天ぷらバイキング

職人さんお二人にお越しいただきました。目の前で揚がっていく熱々の天ぷらをおなかいっぱいになるまでおかわりして食べられた皆様。「美味しかったけえ食べすぎたよ」と話されていました。

天ぷらにはビールでしょ!! てなことでビール（ノンアルコールですが…）も一緒に♡「昼間っからビール飲んで天ぷら食べて安気なもんよね」と入居者様同士で笑いながらお話されていました♪



カフェツアー



ディア・レスト三次から歩いて直ぐの、ふらっと寄りたくなるおしゃれなカフェ『ねこのあし音』さんへおじゃましてきました♪

メニュー表を見せていただき、目に留まったプリンパフェを見て、瞬時に「これ!」と注文される方や、アイスコーヒー等、それぞれのお好きな物を注文されました。パフェの上に乗っていた、ねこのクッキーのかわいさに「ニャン」と思わずねこのポーズをされ、笑顔あふれ盛り上がりおられました。外出して気分もリフレッシュし、懐かしい景色を眺めながら、昔話に花を咲かせておられました。



幼稚園訪問

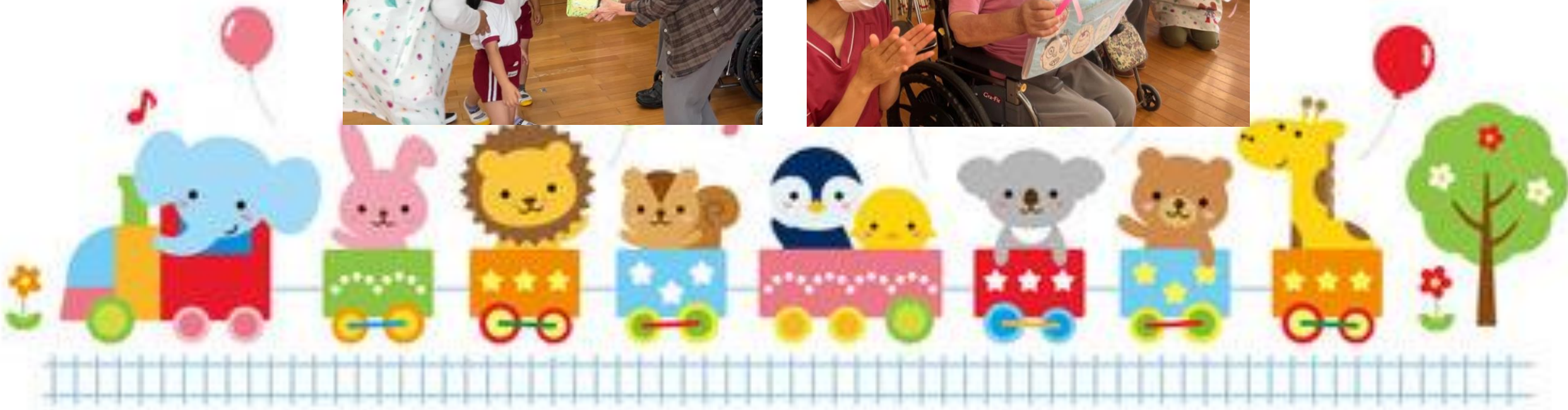
6月19日、三次中央幼稚園へ入居者様お手製の雑巾をもって訪問させていただきました。幼稚園へ寄付するために、入居者様たちが縫ってくださった心のこもった雑巾たち。きれいにラッピングをして、やっとの思いで届けることができました。

かわいらしい刺しゅうを施したものやアップリケのついた、雑巾にするにはもったいないほどの出来栄えに、園児さんも先生たちも驚かれ、「せっかくいただいたので、みんなでピッカピカに掃除しましょうね！」と約束されていました。

お礼に歌とダンスを披露してくださり、元気と感動をもらいました。園児さんたちの一生懸命な姿に、入居者様の目にも光るものが。

「来させてもらえてよかった。嬉しいばかり。」と入居者様も子供たちとの触れ合いを楽しまれたようです♪

※この時の様子はInstagramにて公開中！是非ご覧ください。



追悼法要

源光寺 福間住職様にお越し頂き、令和5年度物故者19名の追悼法要を執り行いました。

施設で同じ時間を共にされてきた入居者様も多数ご参列され、「あの人は優しい人だった」「あの人には世話になった」と19名の故人との思い出を偲びながらお焼香下さいました。

福間住職様よりご法話をいただき、人生の最後に一緒に過ごせたご縁に感謝をする時間になりました。



Happy Birthday



6月7月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

幹部職員紹介



統括主任 山田ひとみ

サービスの質の向上を常に目指し、選ばれる施設になるよう精一杯努めて参ります。



生活相談員 三上亜矢

皆様のお声に耳を傾けながら、笑顔溢れる生活を送っていただけるようサポートいたします。



介護支援専門員 畠谷真穂

皆様のお話を伺いながら、共に考え、悩み、喜び合うことが出来るよう努めて参ります。



看護副主任 前敬子

皆様の健康管理に努め、安心した生活を送って頂けるよう、粉骨砕身がんばります！

介護リーダー紹介



大下 亜由美

他部署、多職種、他職員と連携を取り、生活しやすい環境づくりをしております。



大野 京子

入居者様とご家族の「想い」を大切に、楽しく日々を過ごしていただきたいと思っています。



亀次 周平

チームケアで一人一人の入居者様に寄り添い、困っている方を見逃さず誠心誠意ケアして参ります。



新光 倫子

「ここに来て良かった」と思っていただけ、入居者様に寄り添いケアをしていきたいと思っています。

認知症予防として知られている「脳トレ」ですが、簡単な計算や間違い探しなどのレクリエーションで、認知症の予防を行うことについて疑問を抱かれる方もいらっしゃるかもしれません。今回はシリーズ2回目、脳トレの効果について、解説します。



「脳トレ」とは、いわゆる脳カトレーニングのことを指します。知的能力の向上を目指すためのトレーニング方法であり、脳の機能や記憶力、創造性、学習能力などを改善することを目的としていて、介護の現場ではよく認知症予防やレクリエーション、リハビリテーションの一環として取り込まれています。

最新の研究では脳トレに効果があることを示唆している

最新の研究では脳トレの種類や頻度によって、認知機能を向上させるという研究結果も多く発表されてきています。

2021年の長期介護入居者を対象にした研究では、週末や夜に楽しいと感じる活動に参加し、新しいスキルや興味を追求することにより、生活の質の向上や機能的な能力、気分の改善、認知力の向上につながる事が明らかにされています。また、研究数が限られているものの、高齢者の認知機能は認知余暇活動への介入を通じて改善される可能性が示唆されています。特に、新しいスキルの学習や強い知的刺激、コミュニケーション要素を含む活動が効果的な手段とされています。

別の研究結果では、1日に2回以上数字パズルに取り組んでいると報告した参加者は、他のすべての頻度グループと比較して、認知パフォーマンスで優れているという結果も。



年齢問わず脳トレに効果はある

脳トレを始めた年齢によってその効果が大きく変わることはありません。

人間の脳は25歳前後をピークに、ゆるやかに衰えていくといわれていますが、脳の神経細胞の数は膨大で、かつ強力な「代償能力」を持っており、一部の神経細胞がなくなっても、他の神経細胞が新たな神経伝達経路を作り出すことで、脳の機能が失われにくいとされています。この能力により、脳は損傷や組織の変化に対して適応し、環境への変化に対応することができます。さらに、脳は終生を通じて学習と経験によって成長し続けることも知られています。

そうはいつても脳トレを日頃から頑張っているとして、年齢による衰えを完全には回避することは困難です。若いうちから脳トレに取り組み、認知機能を底上げしましょう。

脳トレといっても、多種多様な方法が存在し、クイズ形式から計算問題、間違い探し、塗り絵や体操のような身体活動まで幅広いバリエーションがあります。



まとめ

脳トレは認知症の予防にも役立つことがわかってきました。日頃から積極的に脳を刺激し、健康で活気に満ちた生活を送るために、脳トレを取り入れてみましょう。



お知らせ

◎後期高齢者医療被保険者証、介護保険負担割合証

後期高齢者医療被保険者証、介護保険負担割合証等の証書類が今月中旬から月末にかけて順次発送されます。これらは別々の送付となりますので、揃い次第施設までお持ちいただくか、郵送をお願いいたします。

◎三次きんさい祭り、三次納涼花火まつりについて

三次きんさい祭りが7/27(土)、三次納涼花火まつりが9/28(土)に開催予定です。入居者様と一緒に観覧を希望される方がおられましたら事前にご連絡ください。きんさい祭りは施設入口、花火大会は施設屋上にてお席をご用意いたします。また、三次きんさい祭りに関しましては交通規制がございます。十日市中央通りは17:30~22:00まで車両通行ができませんので、ご来設の際には十分にお気を付けくださいませ。

◎差し入れについて

気温、湿度ともに高く食べ物が傷みやすい時季です。入居者様に差し入れをお持ちになる際には、なるべく1回で食べきれぬ量でお持ちくださいますようお願い申し上げます。

◎ご面会について

施設内のコロナウイルス感染者発生時にはご面会をお断りするなど大変ご不便をおかけいたしました。8月より状況を見ながら少しずつ制限の緩和を検討しております。詳細は決まり次第追ってご連絡いたします。

◎水分補給費

7月から9月の3か月間、水分補給強化月間として水分補給費500円/月をご請求させていただきます。ゼリーや飲料を豊富にご用意し、脱水・熱中症対策として積極的な水分摂取の声掛けを実施してまいります。



Instagram



8月9月行事予定



さいい画 姫今すの連ひた りこ 6編
い。暑ね中夏様今年る節の連とだ 7ま え月 集
さ。さね♪で夏とはること句なるつ 月し て が 後
厳さ♪ご真と彦七こと「と 7月で、き 月 過
しきざご盛彦夕から「い 7月縁にえ皆うな夏
折いまのは夜に「います。また、笹を用いて行事を
ご自愛専一にお過ごしください
市川 龍典

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。