



おおがたうのはな日和

大潟保健センター内 025-535-1151

新年あけましておめでとうございます

大潟のみなさん、新年あけましておめでとうございます。

昨年は大雪で苦劳しましたが、今年の冬はどうなるでしょうか。季節柄、体調を崩しやすくなりますが、みなさまにとって今年一年が良い年になることを心よりお祈り申し上げます。

私たち職員も、みなさまとの関わりを大事にしながら、もっと身近な相談窓口になるように取り組んでいきたいと思っておりますので、これからも何卒よろしくお願ひ申し上げます。

主任介護支援専門員 田中



『笑』は認知症を予防する

皆さんは普段どれくらい笑っているでしょうか。今回は笑いがもたらす効用についてご紹介します。

快い刺激を受けると人間は笑顔になります。最近の神経科学の発達により、快刺激が脳に良い影響を与えることが判明しました。出来事を覚えるのに大切な海馬領域では新しい神経細胞が次々と生まれていますが、快刺激はこれを促進し、逆に不快な刺激はこれを抑制すると考えられています。ということは、普段から『快々笑う』という生活習慣を意識すれば、脳が活性化され認知症を予防することにつながるのです。

また、認知症の人に対しても笑顔で接することで、相手に快い感情を与え笑顔を引き出します。笑顔は笑顔を生み、認知症の人の心配や不安を軽減し、家族が困ってしまう行動が改善するという良循環が期待できます。

『一日一笑』笑顔で楽しく過ごす生活をこころがけましょう。

《引用書籍》山口晴保編著

認知症の正しい理解と包括的医療・ケア

のポイント 株式会社 共同医書出版社

認知症サポーター100万人キャラバン事業の一環として、地域包括支援センターうのはな苑では、地域住民を対象に『認知症サポーター養成講座』を開催しています。認知症になっても住み慣れた場所で自分らしく暮らせる地域をみんなで作っていきませんか？

認知症サポーターになろう！



認知症サポーター養成講座申込み
認知症についての基礎知識や基本的な対応方法を学び、認知症に対する理解を深めましょう。

2〜3名から開催できます。地域・グループ・お茶飲み仲間等、お気軽にお問い合せください。

担当 荒井

『物は使えよう』～用具を上手に活用して自分らしい生活を～

人間は年齢を重ねるにつれ体の機能が低下してきます。『機能低下を予防』すること、『機能を維持』していくということが自分らしく生活する上で大変重要になってくるわけですが、それと同時に『低下した機能を補助してくれる用具を上手に活用』して自分らしい生活を保つことも重要です。

しかしながら、その用具を知らなくては活用することができません。こちらのコーナーでは、福祉用具専門相談員より様々な用具を紹介してもらい、皆さまの生活に役立てていただきたいと思ひます。

最近、膝や腰が痛くて布団からの立ち上がりが大変という方にお勧めしたい用具です。

布団からの起き上がりや座布団からの立ち座りをサポートしてくれる丸形手すりです。身体状況や用途に応じて40cm～50cmの範囲で丸形手すりの高さが無段階で調節できます。手すりを握れない方でも丸形の手すりです手のひらや肘を置いて支えることが可能です。

日本では畳上で過ごす生活習慣が通常です。

丸形手すりは日本古来の習慣に合わせて作られた用具のひとつと言えるでしょう。



バディ-E 床用

↑ (介護保険レンタル対応 月額200円程度)

アドバイザー：福祉用具専門相談員 小林さん (エフビー介護サービス株式会社)



うのはな写真館



霊峰 米山 (平成24年11月撮影)

秋山ナースの一口健康メモ②

先回は『健康とは』でした。では、健康に生活するにはどうしたらいいでしょう。生き甲斐を持って生活することはあたり前ですが、65歳を過ぎると実際には、食事の改善や運動をすることが大変だったり、出来ない時があります。

大切なことは薬をきちんと飲むこと、特に血圧や血液サラサラの薬は忘れずに飲むようにしたいものです。



看護師 秋山

☆編集日記☆ この時期になるとコタツから出られなくなる荒井です。次回の広報は桜の咲く頃に発行です。お楽しみに！

公式ブログ 《うみまち通信》 一生けん命更新中！

ホームページ

siosainosato.jp

で

検索