

悠悠だより

平成23年 12月号

月日の経つのは早いもので、今年もまさに暮れようとしております。皆様いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザの流行する時期ですので手洗い、うがいなど予防に心がけ下さい。ご家族の皆様もお身体には十分にお気をつけ下さい。

～今月の行事予定～

- バイキング [4F 12/13(火)、2F 12/15(木)、3F 12/20(火)]
- 12/21(水) 音楽療法
- 12/24(土) Dog ボランティアクラブ 様 慰問

～デイ予定～

- 12/ 7(水) 化粧療法
- 12/22(木) バイキング
- <工作> 正月の置き飾り
- <ゲーム> 亀さんゴルフ
- <俳句(兼題)> 師走、初雪



【インフルエンザ】 かからないために 広めないために

インフルエンザの流行を抑えるには、各自がかからないようにすることと、広めないように心がけることが大切です。以下の事項に十分留意した生活ををお願いします。

○かからないようにするには・・・

- ・出かける場合には、なるべく人ごみを避けましょう。
- ・帰宅時や食事前には手洗いとうがいをしましょう。
- ・睡眠を十分に取、栄養に気を配りましょう。
- ・室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。

○広めないようにするには・・・

- ・咳エチケットを守りましょう。(咳、くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛沫を飛ばさないように心がける。)
- ・咳、くしゃみなど体調がおもわしくない場合には、極力外出は避け、外出をする場合にはマスクをしましょう。

○ハイリスク者の方へ・・・

- ・高齢者の方は感染すると症状が重くなる場合がありますので、早めに医療機関を受信してください。

○インフルエンザワクチンの接種について

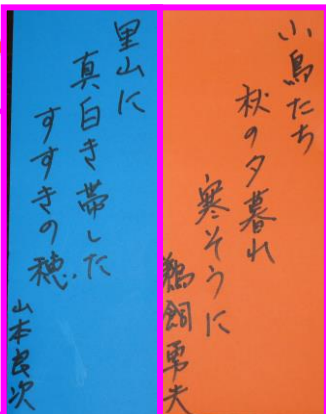
予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぎます。特に高齢者や基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には、効果は高いとされています。

【岐阜県健康福祉部】



優秀賞俳句紹介

今月の俳句、優秀賞はこの2作品が選ばれました。多くの方が俳句を詠まれています。皆様も是非投票して下さい。



かんじ&郡上の歌仲間様 慰問

11/19 歌の慰問に来訪され、皆様に楽しんでいただきました。いつも来ていただいています。今回のメンバーの多くは悠悠が初披露とのことでした。



【認知症短期集中リハビリテーション その3】

今回は当施設で行っている認知症リハビリテーションの具体的なプログラムについて説明します。

①回想法

回想法とは、お手玉やけん玉など昔のおもちゃをみて子供時代の記憶を思い出すと言ったように、昔の音楽や写真などをみて昔の記憶を呼び覚ます方法です。物忘れが多くなっても昔の記憶は忘れない方が多く、昔の記憶を思い出すことで認知症の予防につながります。

②現実見当識訓練

現実見当識訓練とは、時間や場所、人物、季節などが認識できなくなり混乱してしまうことを防ぐために再確認するものです。散歩など外に出て植物や気温などを肌で感じたり、毎日日めくりカレンダーで日付を確認したり、新聞を読み時事問題を確認すると言ったものがあります。

③学習療法

学習療法とは計算問題や漢字の書き取りなど教材を使用し、学習を通して脳の活性化を測る方法です。最近では右脳トレーニングといった脳トレも注目されており手軽に行えるものの一つです。

④アクティビティ（一芸活動）

手芸や工作、絵画など作品を制作することで、もの作りの楽しさや達成感を感じ楽しみながら認知症予防をするというものです。手芸などは趣味として行っていた方も多く、得意であったもののため自信を取り戻すこともできます。

今回紹介させていただいたのはほんの一部ですがすべてにおいて共通して言えることはコミュニケーションが一番大切だということです。楽しみながら認知症の予防を行っていくことで効果も期待できます。

【理学療法士 山田】

ビタミンとは??②

目と粘膜を守るビタミン!!



<ビタミンAを含む野菜は油と一緒に食べる様に!!>

皮膚や粘膜を正常に保ったり、暗順応や視覚機能を保つ働きがあります。うす暗い所で物が見えにくい人、目の乾きが気になる人はぜひ上手に摂りましょう！特に、**緑黄色野菜(小松菜・人参・かぼちゃなど)・うなぎ・レバー**などに多く含まれています。**ビタミンAは、油と組み合わせると(油炒めしたり、サラダにドレッシングをかけて食べたり、お浸しにゴマ油をプラスしたりする事で)吸収率が50~70%アップ**します。人参のカロテンは、皮に近いほど多いので、皮は出来るだけ薄くむいて調理を！

疲労を回復させるビタミン!!



<ビタミンB1を含む食材はニラ・にんにく・玉ねぎと組み合わせる!!>

糖質からエネルギーを作り出すのに役立ったり、神経の機能を正常に保つ働きがあります。疲れやすい人、肩こりや腰痛の人はぜひ上手に摂りましょう！特に、**豚肉・レバー・うなぎ・大豆製品・玄米ご飯**などに多く含まれています。**ニラや玉ねぎに含まれる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けてくれるので、一緒に料理をしましょう。**

【管理栄養士 宮崎】

リバーサイド悠悠 職員旅行

10/10~12に北海道、10/27~29に沖縄へそれぞれ職員旅行に行っていました。観光や美味しい食事、綺麗な景色で気分をリフレッシュすることが出来ましたのでこれからの仕事を一段と頑張っていきたいと思えます。



医療法人社団実践会
介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488