

こぶしの里です。

<http://www.koujinkai.org/kobushi/kobushiroken.html>

庄原市東城町川東152-4

TEL: 08477(2)5252



1月12日(金) 13日(土)に行われた、餅つき・とんど焼きの様様



新年、明けましておめでとうございます。
今年は、新年早々、各地でイノシシが出没して、ニュース番組を賑わしていますが、皆様の自宅周辺はいかがでしょう？
今年が皆様にとって、穏やかな良い年でありますようお願いいたします。
今年もどうぞよろしくお祈り致します。



クリスマス会



昨年、12月23日(土)にクリスマス会を開催しました。当日は、東城中学校吹奏楽部、地元のコールエコーの皆さんの合唱などで、メルヘンでしっとりした会に盛り上げていただきました。利用者の皆様も一緒に歌を歌われたりされ、楽しい時間を過ごされました。
当日、ご協力をいただいた皆様、お忙しい中、ありがとうございました。

クリスマス大フリーマーケット



12月25日(月)に、毎年恒例の大フリーマーケットを開催いたしました。このイベントも3回目を迎え、今年は、ご利用者の皆様をはじめ、多くの地域の方々から商品を持ち寄って来訪いただき、過去最高の盛り上がりとなりました。おかげさまで、日ごろ社会参加が制限されがちなご利用者の皆様にとって、イキイキした姿を發揮できる最高の舞台とすることができました。当日ご協力頂いた方々をはじめ、ご参加下さった皆様、ありがとうございました。



編集後記

昨年末に降った雪で、平成十九年も風情のある、お正月を迎えることができました。
本年も、利用者の皆様・ご家族・関係機関の皆様にとつて、より良い一年になりますよう祈念いたします。
こぶしの里も、今年の干支の「亥」のごとく邁進できるように、職員一同、一丸となつて頑張りますので、よろしくお祈り致します。



これからの行事

- 1月20日(土) お誕生日会
- 1月20日(土) 粟田地区 認知症予防教室
- 2月 3日(土) 久代地区 認知症予防教室
- 2月16日(金) お誕生日会
- 3月14日(水) お誕生日会



認知症って何？⑦

ある日突然、いきなり認知症（アルツハイマー病）を発症することはありません。認知症になる前に5年から10年かけて徐々に脳の機能が低下していき、生活に支障がでようになって初めて認知症という診断がつきます。このように認知症になる前の、生活に支障は無いが、物忘れ等の脳の機能の低下による障害が徐々に進んでいる状態を近年「軽度認知障害」と呼び、早急に、そして最も予防対策をしなければならない対象者と現在考えられています。「軽度認知障害」は、いわゆる「老化による脳機能の低下」とは違いますが、専門的な検査をしないと老化か病気かの見分けがつかないため、多くの人々は生活に支障が現れていないので、素人判断で単なる老化現象だろうとそのまま放置されてしまいます。そしてついには平均6、7年後に認知症を発症してしまい、ああそう言えば何年か前から確かに少しおかしかったなあとまわりの者が後から思うといった現状なのです。この認知症になる前の前駆症状ともいえる「軽度認知障害」のうちに適切な医療が行われることが大切です。実は「軽度認知障害」にはよく効くお薬も開発されて優れた効果も報告されているからです。現在は認知症にも早期発見早期治療が重要な時代になったのです。老化によるものだろうと素人判断せず、単なる老化かどうかの確認の為（安心のため）にも「もの忘れ外来」を持つ専門医療機関での受診をお勧めします。と同時に地域の認知症予防教室等への積極的な参加も、ぜひご検討ください。



作業療法士 大井 博司

口腔ケアのすすめ

口の中の機能が衰えると、低栄養や肺炎の危険を高め、また人に会いたくなくなり、引きこもりがちになります。現在は自立した生活を送れていても、口の中はすでに寝たきりということは決してまれではありません。『口の寝たきり』を防ぎましょう！！



適切な口腔ケアの意味は？

- 食べる楽しみの獲得
- 低栄養の予防
- 肺炎・感染症の予防

口腔ケアとは？

- 口腔清掃
- +
- 口腔機能トレーニング

口腔機能チェックリスト

1. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	
2. お茶や汁物などでむせることがありますか？	
3. 口の渇きが気になりますか？	

3つすべて当てはまる方は言語聴覚士や管理栄養士、歯科医師などの専門家に相談しましょう。

口腔トレーニングのポイント

口の体操を毎日行いましょう。

口を閉じたまま頬をふくらませたりすぼめたりする。



口を閉じて、頬の内側を舌で押すように



舌を出して、上下や左右に大きく動かす。



口を大きく開けて「あっかんべー」を何回かする。



口を横に開き、奥歯をカチカチと噛みしめる。



しっかり噛んで食べましょう。（あごなどの筋肉を鍛えたら言葉もはっきり出ます）姿勢に注意して食べましょう。（上体を起こし、あごを少しひいた姿勢で食べます）家族や友人と食事をしましょう。（話すこと自体が舌や唇、頬、喉の運動になります）

管理栄養士 森下 優子



ピザ作りに挑戦



老健1階では、おやつをみんなで作ろうと手作りピザに挑戦しました。

午前中に生地をこね、トッピングの材料を切ったりと、入所者の方は初めて作られる方ばかりで、興味津々で調理されました。午後からは生地にはトッピングの材料をのせて焼きました。できあがったピザは、お店のものに負けないくらい立派なものができ、みなさんでおいしく頂きました。



切り干し大根作り



今年は、大根が豊作だー！！たくさん大根が通所に届いたので、切り干し大根をすることにしました。薄く切って天日で干して（利用者さんの皆さんの包丁さばきは、まだまだ現役です。若い者は勝てません）、人によっては1日干して半乾きのときに蒸し器で蒸して、もう一度干すという方もおられます。干した大根は煮物にしたり、みそ汁の具にしたり、戻してサラダにしたりと用途はたくさん太陽の光を浴びて栄養は満天、昔の人の知恵ですね



手作り料理で忘年会

老健3階では、去る12月19日に入所者の方々の忘年会をしました。おでん、切り干し大根、お吸い物に、おやつはホットケーキと、少し欲張った内容になりました。ちなみに、切り干し大根は入所者の皆さんの手作り作品です。材料を切ったり、混ぜ合わせたり『どうするん？』など、皆様、前日から仕込みに入り、できた料理に舌鼓。笑顔の会食となりました。



介護予防教室



こぶしの里では、理学療法士や作業療法士が皆様の地域に出向いて介護予防教室や認知症予防教室に取り組んでいます。

昨年、11月30日には、新坂公民館において『新坂元気づくり教室』の一環として、腰と膝の健康についてわかりやすく説明し、実技として痛み軽減の為の体操を伝授いたしました。簡単な体操ですが、毎日少しずつ続けることで痛みが軽くなるのを実感できるとのことで皆さん熱心に体を動かしておられました。



個人情報保護の観点に基づき、利用者の方々の写真掲載については、御本人等々の了解を得ております。