

2021

6月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

5月9日、今年も『母の日』のプレゼントが届きました。



Happy Mother's Day



てんさんユニットリビングの様子

憂鬱な梅雨の時期を乗り越えようと、職員の手作り作品でユニット内を明るく飾りました。



くす誕生会

5月26日、5月のお誕生会を行いました。今回は、職員手作りのロールケーキです。いつもお手伝いをして下さる利用者様も、真剣な表情で粉糖をかけられ、イチゴのトッピングもされました！



物忘れから認知症への進行

物忘れとは、言葉と人の名前が出てこない、物のしまい場所を忘れる等が増えていきます。日常生活に支障はあまり出ず、本人は、忘れっぽいことを自覚しています。

※対策しないと、徐々に物忘れが酷くなっていきます。

好きだったドラマや読書が楽しくない、やる気がわかない、集中力がなくなった、同じ話をすることが多くなった、直前に食べた物や口座の暗証番号を忘れた、等の症状があると、軽度認知障害（MCI）が疑われます。

※対策しないと70%前後の方が3～4年以内で認知症を発症します。

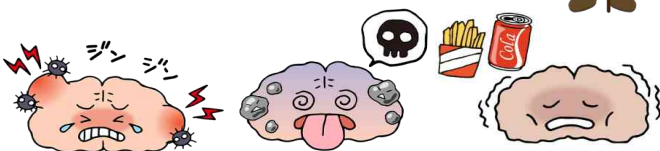
症状が進行してくると、物盗られ妄想や幻覚・徘徊がみられ、理解力や判断力が低下していきます。

※周囲への負担が大きい行動が目立ち始め本人の尊厳も傷ついてしまいます。

◎早めの対策・予防が大切！

※できれば、軽度認知障害の初期段階で対策を始めましょう！

認知症の原因は、



【炎症】 【毒素】 【栄養不足】

の3つです。

★脳を鍛えて健康長寿・7つの習慣！

- ・アルミニウムが入ってない食べ物を選ぶ。
- ・カカオ70%以上のチョコレートを食べる。
- ・食後にコーヒーを飲む。
- ・適度な散歩（歩行）をする。
- ・ストレスを溜め込まない。
- ネガティブではなく、ポジティブな方向へ心の軌道修正をする。
- ・夜はしっかり睡眠をとる。
- ・座りっぱなしに気をつける。

訪問介護 新人紹介



昨年10月より訪問介護に勤務しております。訪問介護は初めてで、色々教えていただきながら、日々頑張っています。動物が好きで、犬を2匹保護して飼っています。家に帰ると、とても喜んでくれるので、1日の疲れがとれます。休日は、犬と過ごすことが多く、時々、ドッグランにも行っています。末永く一緒に暮らせれば良いなと思っています。これからも、仕事や犬のお世話を一生懸命して行きたいと思っています。日々笑顔で、をモットーに頑張ります。

宮内 和代 (みやうち かずよ)さん



5月5日 こどもの日

- ・ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・筑前煮
- ・ごま豆腐



5月9日 母の日

- ・豆ご飯
- ・すまし汁
- ・鰻の蒲焼き
- ・かに入り卵蒸し
- ・紅あずまサラダ

