

うららか

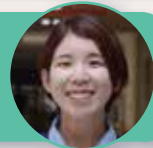
うららの ひまわり 向日葵カフェ (認知カフェ)

開催しました！

昨年に引き続き、うららの向日葵カフェを開催しました。今回も北部農民センターの一室をお借りし、ホッと一息つける身近な“週末カフェ”として準備をしてきました。今回のテーマ“認知症予防”に効果的な栄養満点の簡単レシピ講座では、うららの管理栄養士が講師を担当し、試食で提供した一口おにぎりも大変好評でした。短い時間ではありましたが、認知症や介護の不安、悩みを話しながら交流を楽しみました。ご参加下さった地域の皆様、多くのご配慮、ありがとうございました。

今回、担当した

入所 介護福祉士
小野寺 佳穂さん



認知カフェとは？

認知症で不安を感じている方やその手助けをしたい方などが集い、交流を通じて相互に情報共有、理解し合う通いの場です。

実際にどんなことをするの？

毎回、認知症に関するテーマを決めて、うららの専門職によるミニ講座を開きます。今回は管理栄養士による認知症予防に効果的な栄養素、レシピの講話をさせていただきましたが、今後は①適度な運動 ②楽しみのある生活 ③リラックスした時間を持つことなどをテーマにした講話を予定しています。日常生活で介護や認知症への不安、悩みを抱えている方も気軽にご参加頂けます。お待ちしております😊

開催してみたの感想を聞かせて！

今回、幅広い世代の方々にご参加頂き、楽しいひと時を過ごすことができました。今後も向日葵カフェでの出会いが皆様の“これから”に繋がり、思いやりの場が広がっていくよう、活動を続けていきたいです。



お待ちしております
あります！

次回開催予定！

- ☑ 日時:9月15日(日)
- ☑ 時間:14時~15時
- ☑ 場所:北部農民センター
- ☑ 内容:9月の講話
“毎日続ける
5分間体操”



7月よりうらららに入職した心強い仲間を紹介します。特定技能制度でモンゴルから来日したお三方に日本の印象や意気込み等、お話を伺いました。地域の皆様、どうぞよろしくお願ひします！

がんばります！



アンバーさん アルタイさん
ビンバーさん



- ① 出身は？ ② 介護職を選んだ理由、きっかけは？
- ③ 趣味や特技は？ ④ 美味しかった日本食は？
- ⑤ 一言メッセージを！

アルタイさん

- ① モンゴルのウランバートル
- ② 誰かの役に立ちたくて、介護の仕事を選びました。
- ③ 料理。家族のために喜んでもらえる料理を作りたい！
- ④ ラーメンとカレーライス
- ⑤ お世話になります。よろしくお願ひします。

ビンバーさん

- ① モンゴルのエルゲネト
- ② 日本のアニメが大好きで、私も日本語を上手になりたいと思ったから。
- ③ 洋服のデザイン学校を卒業しているので洋服が大好き。着物(浴衣)の着付けを習いたいです。
- ④ ラーメン、焼き魚
- ⑤ 皆さん一生懸命頑張りましたよう！

アンバーさん

- ① モンゴルのエルゲネト
- ② 日本の歴史が好きです。もっと歴史についてや日本について知りたいです。
- ③ 小さいバッグを集めるのが趣味！バドミントン、写真が好きです。
- ④ エビフライ最高！
- ⑤ よろしくお願ひします！

うららら栄養ケアルーム

問食の摂り方について

8月1日～7日は栄養週間です。

栄養週間とは栄養士会が2016年に制定した期間の事で管理栄養士・栄養士が栄養に関する活動を行います。今回は昨年のテーマだった「問食のすすめ」にちなんで問食の摂り方についてお伝えします。

●目安量

1日200kcalまで。(食事管理が必要な方は80～100kcal程度)

(例)・ドーナツの場合・・・半分

・アイスクリームの場合・・・半分

●食べ方

1、食べる回数を減らす・・・いつもより1回減らすことから初めてみましょう。

2、食べる量を決める・・・「ながら食べ」や「だらだら食べ」は減らしてみましょう。

3、食べるタイミングは日中・・・寝る前の間食は禁物です。適度な間食で夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。

●選び方

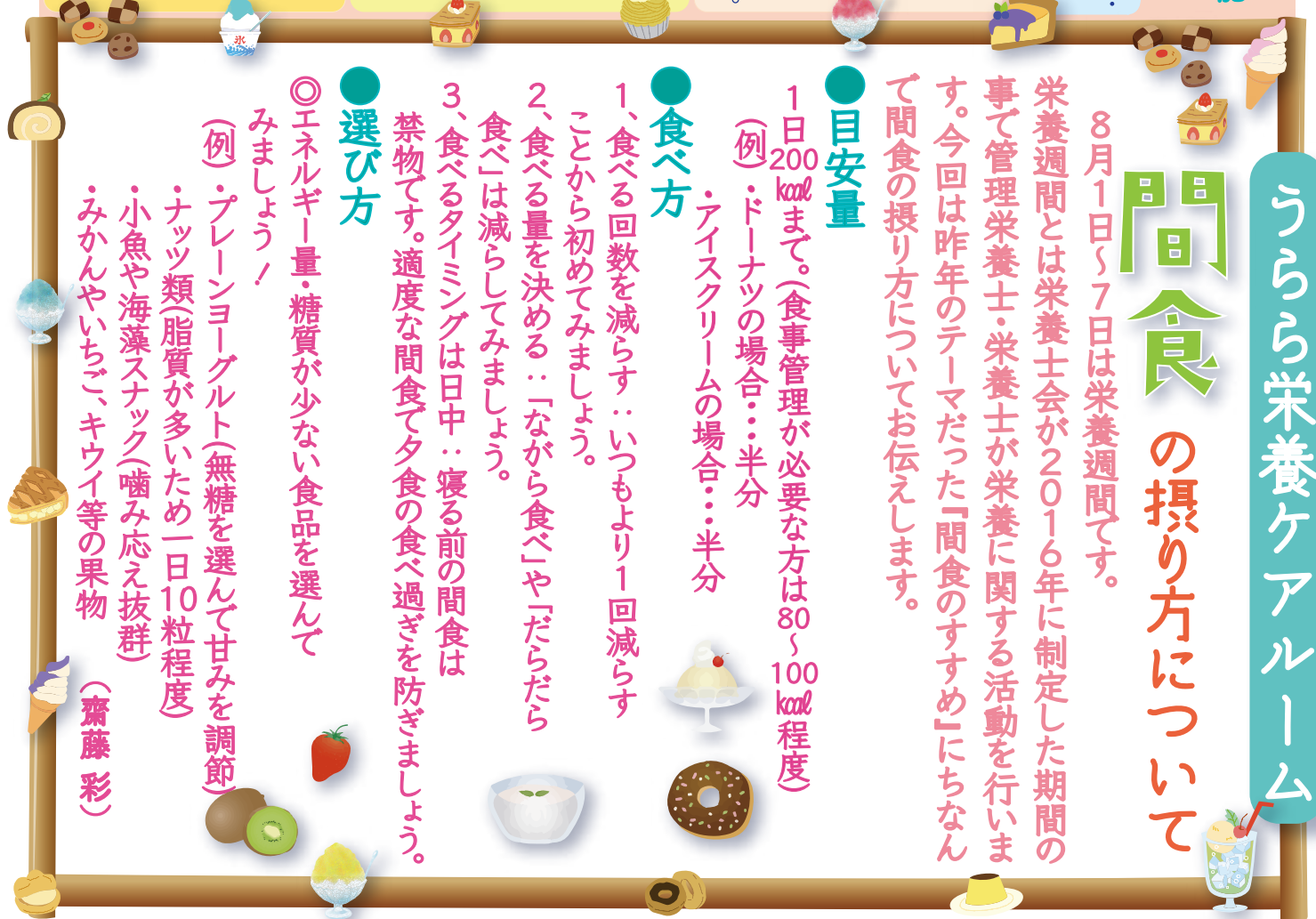
◎エネルギー量・糖質が少ない食品を選んでみましょう！

(例)・プレーンヨーグルト(無糖を選んで甘みを調節)

・ナッツ類(脂質が多いため一日10粒程度)

・小魚や海藻スナック(噛み応え抜群)

・みかんやいちじく、キウイ等の果物 (齋藤彩)



第40回

作業療法士 柳沼 麻美さん

自宅に潜む転倒の危険！

高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。転倒したことがきっかけで、骨折し寝たきりになってしまうケースも多くあります。転ばない体づくりはもちろんですが、家の中の危険を知り、事故を防ぐための対策が重要です。日中長く過ごす居間について、見直してみましよう。

- ☑ 扇風機のコードが動線上にありませんか？
- ☑ 畳の上敷きや座布団がめくれていますか？
- ☑ ガタついた家具につかまって移動していませんか？

少しだけ環境を整えることで、転倒の危険を減らすことができます。

自宅に住み続けるために、自分でできることから始めてみませんか。



vol.1 プラズマベイト ワタシはばやし

介護福祉士 富樫 比呂さん

私の毎日の癒やしは、家で飼っている猫たちです。数年前に20年以上一緒に過ごした先住猫を見送りその後、縁あって2匹の猫をお迎えしました。初めはビックリしていた子猫たちでしたが、今では家中を走り回り、廊下で転がり、人の背中に乗るなど自由に過ごしています(笑)。猫ファーストの毎日、気まぐれにみせる甘える姿に癒やししか感じません。



週刊リハビリのぞいてみよっ！ 歩行分析ツール「トルト」 解析結果のその後の活用法

トルトで解析した評価結果は担当のリハビリ職員やケアマネジャーさんなどと情報を共有する事で、リハビリメニューやケアプランに反映させて現状の身体機能に合わせたケア・サービスの提供に繋げることが出来ます。

また、トルトを通じてご利用者と職員間やご利用者同士の会話の話題になったり、結果が数値化される事でリハビリの効果や「日頃の頑張り」を可視化し、リハビリへのモチベーションにも繋がっているようです。

これからも自身の足で「歩く」ことをリハビリとトルトを活用しながら支援させて頂きます。(岸高之)



結果を踏まえて「これから」につなげよう！

職員募集中です！

○募集職種：介護職員、看護師(准看可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員、調理師

◆お問い合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL 0234(27)3307

医療法人 宏友会

ホームページ リニューアル しました！



↑QRコードからアクセス！

ほくぶ通信

ご存じですか？

オーラルフレイル

について

オーラルフレイルとは歯や口の機能が衰えた状態のことです。オーラルフレイルの状態であると狭心症などの循環器疾患、糖尿病の悪化、肺炎、消化器癌、骨粗鬆症、認知症、全身の筋力の低下といった体の様々なリスクが上がることが近年分かってきています。

オーラルフレイル簡単チェック

- 普段の会話中、言葉をはっきりと発音できない。
- 固いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。
- 口の渴きが気になる。
- 自分の歯は19本以下である。

☆2項目以上当てはまる場合はオーラルフレイルの可能性があります。

オーラルフレイルは老化の初期のサインとも言われています！

オーラルフレイルを改善する方法

① 口の中を清潔に
清潔を保ち歯の喪失を予防しましょう。

② 口の中の保湿

口の中が乾くと細菌が停滞し易く、食べ物や飲み物が飲み込みにくくなります。口を大きく動かす、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促しましょう。お口用の保湿剤もあります。

③ きちんと食べるための口を保つ

定期健診で虫歯の早期治療や歯周病治療で自分の歯を守りましょう。

④ 口まわりの筋トレ

歌を歌う、会話をする、声に出して本や新聞を読むなどが口周りの筋肉の刺激となります。かみかみ百歳体操もお勧めです。

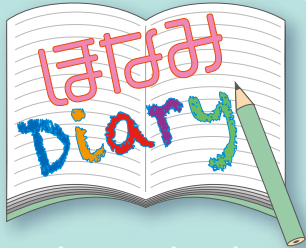
オーラルフレイルの初期は自覚がなく生活の不具合も少ないので見過ごしがちです。かかりつけ歯科医での定期健診を受けながらお口の健康を維持しましょう。

お問い合わせ & お電話はこちらへ

ほくぶ

担当
佐藤 岸 淵田

TEL (28) 2002



6月中旬、青々とした固い旬の梅を氷砂糖と酢につけ込みました。美味しくなるようにと皆で毎日声をかけて振りながら完成を楽しみにして

きました。徐々に梅もしぼんできて、美味しそうなシロップを覗きながら楽しみに待つこと1ヶ月。完成した梅の実は甘露煮に、漬けていたシロップは薄めてジュースにして味わうことに決定。「乾杯！」「んめ〜」と、満面の笑みで夏の清涼感溢れる梅ジュースを味わいました。

皆で愛情込めて作ったシロップで暑い夏を乗り切りたいと思います。



ほなみ
TEL (91) 7123

夏といえばこれ！

8月の和風月名「葉月」の由来は「葉の落ちる月」が転じているそうです。旧暦8月は現代の9月にあたり、秋の盛りで紅葉が進んで葉が落ちる頃でした。葉が生い茂る様子を連想していたので驚きでした。今は9月でも葉は落ちませんが、庄内の夏本番はこれからです！暑さに負けずに乗り越えましょう！

(岸 里子)

編集後記