

こんぴら

vol.53 2019

グループホーム こんぴら

行事報告

取り組み

サンライズ こんぴら

行事報告

利口げな話

特集:「へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜」第47回

編集後記

関連機関



特集
へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜

第47回

! 衣類のカビはお日様とブラシの力で

カビを取るには、お日様の力を借りるのがいちばん。間違ってもぬれた布で拭いたりしてはいけません。日に当てる時間は2〜3時間でOK。取り込んだら、なるべく強いブラシでブラッシング。それでもカビがシミのように残っているときは、台所用の中性洗剤を5〜6倍に薄めガーゼにつけてシミになっている部分を拭きます。このときシミの部分のまわりから中心に向かって拭くようにします。あとはぬるま湯につけた布で叩くようにして洗剤を取り去り、乾かすだけ。

*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!? 知らなかった〜!昔の人はすごいなあ〜」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

※ボランティア募集について

グループホーム こんぴら、サンライズ こんぴらでは、ボランティアの参加をお待ちしております。特別な技術や資格は要りません。みなさんの趣味や、興味のある活動を選んで、ちょっとした空いた時間にお年寄りの方々とふれあってみませんか?

- 手伝っていただくお仕事内容**
- ・入居者様、利用者様のお話し相手
 - ・散歩の付き添い
 - ・食事の配膳下膳
 - ・歌、踊り等の演芸披露
 - ・習字、茶道、生け花等の趣味活動
 - ・夏祭り、クリスマス会等の行事の手伝い
 - ◎興味のある方は、お気軽にお電話下さい。

編集後記

1日中暑い日が続いていますね。暑い日にはアイスクリームやそうめん等冷たい物が欲しくなりますが、体を冷やしすぎると体調不良のもとになります。時には温かいものを食べたり、お風呂にゆっくり浸かったりして体を温め、暑い夏を元気に過ごしましょう。

グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら広報誌「こんぴらだより」第53号
発行元:グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 編集者:こんぴらだより発行部
住所:〒766-0002 仲多度郡琴平町167
TEL:0877-73-0811 FAX:0877-73-0812
ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日:令和元年8月1日



支援医療機関 介護保険事業所



永生病院
〒769-0311
仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300

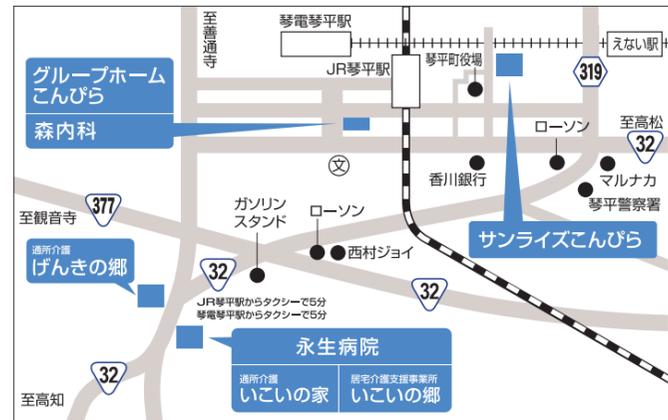


森内科 (グループホーム こんぴら 建物の1階)
〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188



サンライズ こんぴら
(小規模多機能型居宅介護)
〒766-0004
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600

- **いこいの郷** (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- **いこいの家** (通所介護) Tel 0877-73-3718
- **げんきの郷** (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811



グループホームこんぴら Group Home Konpira

●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個性のある介護支援を行います

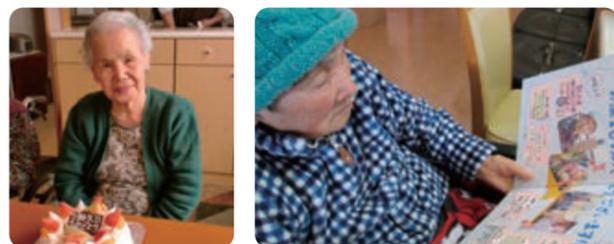
～七夕会～

令和元年7月7日(日)グループホームこんぴらにて七夕会を開催しました。各ユニットに笹を飾り、入居者様に七夕の願い事を短冊に書いていただき飾り付けました。今回は地域運営推進会議と七夕会を合同開催し、参加者全員で健康体操を行いました。その後バイキング形式の食事を楽しみ、入居者様によるフラダンス等のレクリエーションを行いました。職員は浴衣や甚平を着て参加し、入居者様に季節を感じていただけたと思います。これからも四季折々の行事を行っていききたいと思います。



～誕生日会～

グループホームこんぴらでは毎月1回誕生日会を行っています。今月も誕生日の方をお祝いし、パースデーケーキを食べました。また、誕生日当日には職員からメッセージカードをプレゼントし、「ありがとな～」と笑顔で何度もメッセージを読み返している姿がみられました。



取り組み 手芸活動

グループホームこんぴらの『あさひユニット』では編み物や裁縫等、手作業を好まれている入居者様が多く、手芸活動に取り組んでいます。現在は割りばしやチラシ・空き缶を使った小物入れを作成しています。苦戦しながらも入居者様同士で協力しながら素敵な作品を仕上げています。



サンライズこんぴら Sunrise Konpira

●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

●基本方針

- 1.通い泊まり訪問のサービスを、随時組み合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

～保育所交流会～

令和元年6月24日に琴平町北保育所との交流会を行いました。今回の交流会で園児達は、歌やダンスを見せてくれたり利用者様の肩たたきをしてくれました。また、手作りのてるてる坊主もプレゼントしてくれました。おもちゃの金魚で金魚すくいも行い、利用者様も園児も楽しそうな様子でした。



～まんのう町のひまわり畑～

令和元年6月23日、まんのう町のひまわり畑にドライブに行きました。たくさんのひまわりを見て「きれいやな～」と喜ばれていました。サンライズでは日頃からいろいろな所に出かけています。閉じこもりを防止し、気分転換にもなるので今後も利用者様の馴染みの場所や行きたい所に出かけて行こうと思います。



～七夕会～

令和元年7月28日に七夕会と地域運営推進会議を行いました。地域運営推進会議では、リズム体操や音楽体操をしました。バイキング形式の食事では、スイカを丸ごと容器に見立てたフルーツポンチが好評でした。その後、七夕飾りの制作を行いました。たくさんの方に参加していただき、賑やかな会となりました。



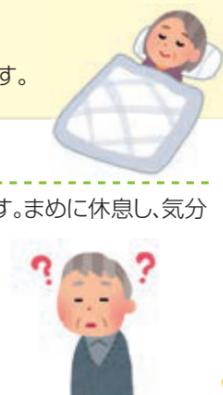
利口げな話

認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思います。

第26回 認知症予防には質の良い睡眠が大切

仕事や家事で疲れがたまり、頭がボーッとする状態になった経験は、誰にもあると思います。まめに休息し、気分転換することは脳にとっても重要です。

脳の休息にとって最も重要なのが睡眠です。最近、睡眠不足が、認知症のリスクになるという研究成果が盛んに発表されるようになってきました。きちんと寝ている人と、そうでない人とを比較すると、きちんと寝ていないグループの発症率が高いケースが報告されているためです。



認知症で最も多いアルツハイマー病では、「アミロイドβベータ」と呼ばれるたんぱく質が、脳内に少しずつ蓄積することが発症の一因と考えられています。詳しい仕組みはわかっていない点も多いのですが、動物実験の結果などからは、睡眠中にアミロイドβの分解が促進されるのではないかと考えられています。

逆に、あまりに長い時間、寝過ぎるのも良くないという報告もあります。睡眠時間よりも、いかにぐっすり寝られるかという「質」が重要ということなのかもしれません。寝る前に、ぬるめのお風呂に入ったり、ストレッチしたりして、6～8時間の睡眠を確保するのが理想的でしょう。就寝前にカフェインやお酒を摂取するのは、眠りの質を低下させるので避けるべきです。

最近、布団に入った後にもスマートフォンを操作し、友達とメッセージを交換したり動画を見たりする人が増えていますが、睡眠の質が低下し、将来的に認知症の発症につながるかが心配です。日々良質な眠りを意識した生活を心がけましょう。

(参考HP:yomiDr.https://yomidr.yomiuri.co.jp/)

