



# vol.56 2020

グループホーム こんぴら

## 行事報告

サンライズ こんぴら

## 行事報告

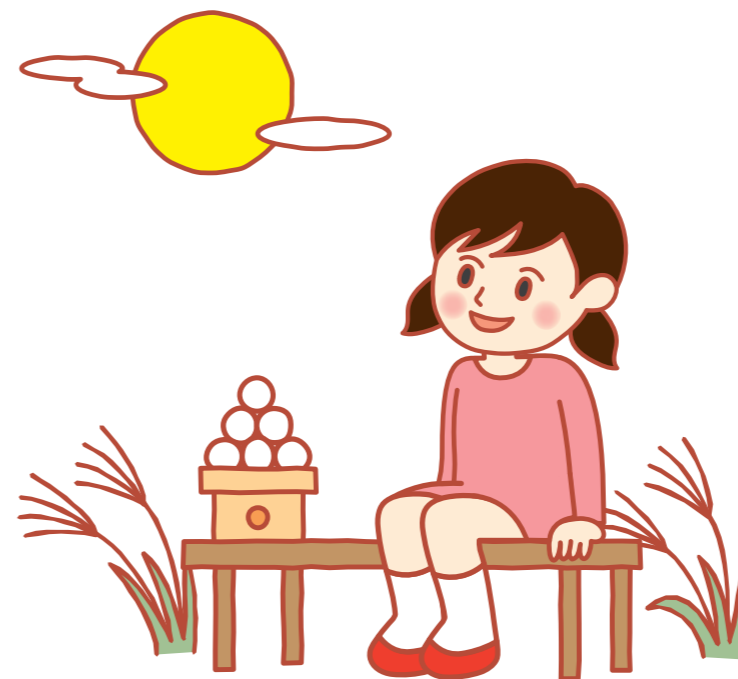
## 名所めぐり

## 利口げな話

特集:「へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜」 第50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50回



### ! のどが痛い時、からだに優しい大根あめ

昔のおばあちゃんは風邪をひいてのどが痛い時、大根あめを作りました。大根にはたっぷりのビタミンCが含まれていて皮膚の粘膜を強くしてくれます。ハチミツは炎症止めに効果があると言われています。喉の痛みだけでなく、咳にも効きます。



#### <作り方>

- ①5cmの大根を1cm角のさいの目に切り、広口の瓶に入れる。
- ②大根がひたひたにかぶる程度のハチミツを入れる。
- ③時々乾いた箸でかきまわす
- ④大根が浮き上がったら大根を取り、密閉して冷蔵庫で保管する。
- ⑤1日2〜3回 1杯分を飲む。飲みにくい時はお湯で薄めてもOK。

\*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)

### 編集後記

これから寒い時期になってきます。今年はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスにも気を付けていかなければいけません。手洗い・うがいを行う、マスクを着用する等、1人1人ができる感染対策をしっかりと行い健康に過ごしましょう。

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56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](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日:令和2年10月15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



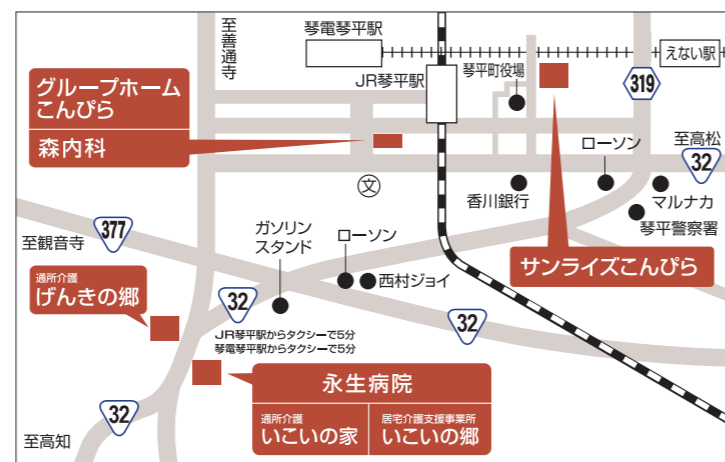
**森内科** (グループホーム こんぴら 建物の1階)  
〒766-0002 仲多度郡琴平町167  
Tel 0877-73-4188

**グループホーム こんぴら**  
Tel 0877-73-0811



**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別性のある介護支援を行います



## ～フラダンス～

レクリエーションの一つとして、時々フラダンスを行っています。昔からフラダンスをされていた入居者様に先生をして頂き、職員も教えてもらいながら一緒に踊りました。観客の入居者様にも色とりどりのレイや衣装を着て頂き、みんなで踊りを楽しみました。

なかなか外出する事が難しく、ご家族や地域の方と一緒に行事を楽しむことができない状況ですが、少しでもグループホーム内で楽しく過ごして頂けるように工夫していきたいと思っております。

## 取り組み 感染対策

グループホームこんぴらでは、手洗い・うがい・手指消毒をこまめに行い、必要に応じてマスクを着用するなど感染対策を行っています。面会制限があり直接会うことができませんが、ご家族が来られた時には、タブレットで動画を見て頂き普段の様子をお伝えしています。動画を見る事で「元気そうやなあ」と安心され、ご家族様からも「みんな元気にしてるで」「元気そうで安心したよ、またねー!」等、入居者様に返信のメッセージを入れて頂いています。よりコミュニケーションが図れるよう、現在オンライン面会の準備中です!楽しみにお待ちしております。



防護服の使い方の研修を実施▶

## 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29回 認知症は予防できる?

最近、認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かってきました。脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣を変えることが重要で、認知機能を重点的に使うためには、対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

#### 1. 食習慣

- ・ 野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
- ・ 魚(DHA、EPA)をよく食べる
- ・ 赤ワイン(ポリフェノール)を飲む

#### 2. 運動習慣

- ・ 週3日以上の有酸素運動をする

#### 3. 対人接触

- ・ 人とよくお付き合いをしている

#### 4. 知的行動習慣

- ・ 文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など

#### 5. 睡眠習慣

- ・ 30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

最も重要な事は「早期発見」と「早期からの予防対策」です。軽度認知障害(MCI)の段階での早期発見を行うことにより、認知症への進行を食い止めることができます。

(参考HP: 認知症ネット<https://info.ninchisho.net/mci/k60>)

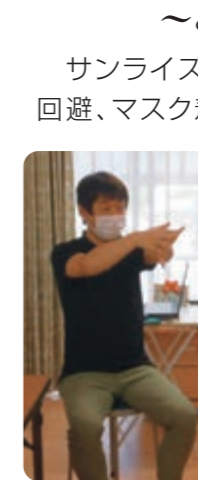
# サンライズこんぴら Sunrise Konpira

## ●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



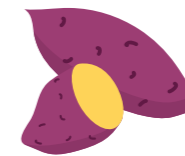
## ～みんなで一緒に手洗い体操～

サンライズこんぴらでは感染防止対策(三密の回避、マスク着用、手洗い、アルコール消毒、換気等)はもちろん、手洗い体操を定期的に行っています。

手洗い体操は、映像と音楽に合わせて皆で楽しみながら、見落としがちな指間・爪の間・手首も洗っていただける様に行っています。これからも利用者様・ご家族様・自分自身を守る為にも感染予防に努めていきたいと思っております。

## ～旬の味覚を楽しむ おやつ作り～

今回は、お祭りには欠かせない甘酒と、秋と言えば“芋”でスイートポテトを作りました。甘酒はヨーグルトメーカーで作ってみました。甘酒を飲まれた利用者様からは、「昔ながらで美味しい」「栄養がとれて元気になるわあ～」と大変喜ばれていました。またスイートポテトは、「甘くて美味しい」「これさつま芋なん?!」と驚かれ、おかわりをされる方もいらっしゃいました。



## 名所めぐり ～琴平町 吞象楼(どんぞうろう)～

琴平町・榎井小学校の横にある「吞象楼」は、幕末に勤王家・日柳燕石(くさなぎ えんせき)が暮らした建物です。元々違う場所にありましたが、1954年に現在の場所に移築されました。討幕をもくろみ幕府に追われた高杉晋作をこの吞象楼にかくまい、また坂本龍馬も滞在した、四国唯一の両人の現存滞在所です。建物内には掛け軸の裏の隠し穴や壁のどんでん返し、はしご段の仕掛けなどがあり、いざという時のため色々な逃げ道を用意していたと思われる。今年は日柳

燕石の150回忌法要が9/18(金)に営まれました。見学もできますので、今でも残っている建物の仕掛けをぜひ体感してみてください。