

敬老 デー ニュース

2019 年
令和 1 年

9 月
長月



【8月行事】

夏祭りの雰囲気味わいました！



皆さまにはうちわを作っていただきました。一人ずつちがう、個性的なうちわができあがりました。そのほか、日替わりでお菓子をお作りいただきました。写真は昨年の様子です。(8月19-24日実施)



脂肪を敬遠するべからず！

油脂類いわゆる「油」とか「脂肪」は不健康の代名詞、「悪役」で、健康やダイエットの「敵」として糾弾されてきました。しかし、今ではスーパーに行くとなくさんの高機能をうたう「油」が並んでいます。

オリーブオイルは健康によいと言えますが、「オリーブオイルでなければ不健康」ということはありませんので、使える範囲で使われればよいでしょう。ふつうのサラダ油で十分です。食事に含まれる「肉の脂身」などもことさらに敬遠せず、召し上がって下さい。「動物性脂肪は少ないほうがよい」と思われるかも知れませんが、これもあまり気にされず、食べ過ぎなければよいと思います。

油脂類に含まれるコレステロールは、心臓病などを引き起こすと言われていますが、それは中年まで。60歳を超えるころからはリスクが低くなり、70歳を超えるころにはむしろコレステロールが高いほうがリスクは低くなるというのが世界的な認識だそうです。

コレステロールは、細胞を作る材料です。「脂っこい肉」など敬遠しがちですが、タンパク質を同時に摂ることができるので、非常に有効です。このあたりは先月のダイニュースにも書きましたので、参考になさってください。

シニア世代の方は、適正体重を維持することをまず目標として下さい。適正体重は「BMI」として指標化されていますが、BMIが高い方はカロリー制限を、低い方は食事量を増やしてカロリーをたくさん摂るほうが、健康寿命を伸ばすことにつながります。BMIがわからなければ、とりあえずは「今の体重」を基準にされたらよいでしょう。なぜなら、シニア世代では肥満よりも痩せすぎのほうが死亡率は高いと言われているからです。70歳以上はBMI21.5以上が好ましいと言われているそうです。BMIの算出方法は以前にもご紹介しましたが、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」です。体重52kg、身長155cmなら、21.6となります。

(参考：健康長寿ネット
(<https://www.tyojyu.or.jp/>)公益財団法人長寿科学振興財団、
高齢者にとって望ましい食生活
(<http://www.nyusankin.or.jp/health/health2-02.html>)一般社団法人全国発酵乳酸菌飲料協会)

来月は、「一人で食事することのリスク」について取り上げます。食事を楽しく食べるためには、一人で食事するより、大勢で食べたほうがよいという話です。

職員の携帯電話にはいったいどんな写真があるのか？

写真を見せて下さい。(その3)

「職員の携帯電話写真」シリーズ、今回は特別編です。送迎の伊藤仁士さん、3枚セットで貴重な写真を提供していただきました。



伊藤さんは中学生の頃にゼロ戦に魅せられて以降、ずっとパイロットや戦闘機に興味があり、古希を迎えたあとも戦闘機のプラモデル作り、新聞の切り抜き、専門雑誌の購入などを続け、山口県の米軍岩国航空基地や鳥取県の航空自衛隊美保基地での航空基地祭には今でも出かけられているそうです。



右の写真は平成10年に美保基地での航空祭で、ブルーインパルス飛行班長の多田3佐のサイン会に参加されたときのこと。年甲斐もなく(笑)並んで待ち、ようやく自分の番が回ってきた時には一緒に写真撮影にも応じてもらい、ドキドキしながら写してもらったそうです。恥じらう乙女のようなようです(笑)。



その後平成13年に岩国基地での航空祭に参加したときには、すでにブルーインパルスを卒業されていた多田3佐らしき人を見かけ、確認したところご本人！立入禁止区域に入れてもらい、世界最強とうたわれるF15戦闘機をバックに、一緒に写真を撮ってもらったそうです。

【ご案内】9月行事は……

「敬老会」です。



毎年9月は敬老会を開催しています。戦後、平成、そして令和と、豊かな時代を迎え、平和に暮らすことができているのは、取りも直さず皆さまのおかげです。ありがとうございます。今年もゲストの皆さんをお呼びして、楽しい1週間にしたいと思います。(9月16日から20日の予定)

8月の壁画

「夏祭り」



松江の夏の風物詩、「松江水郷際」は西日本有数の花火として有名だそうですね。壁画では、花火、綿菓子、りんご飴、たこ焼き、そして金魚すくいなどいろいろなものを織り込みました。皆さまにはひまわりの貼り絵や金魚の折り紙、色とりどりのジュースなどご協力いただきました。

編集後記

今年わたくしは勤続20年のごほうびとして、3日間の特別休暇をいただけることになりました。この休みを使って、大学野球（9月）とラグビーのワールドカップ（10月）を見に行こうと思っています。まだ残暑が厳しい時期かも知れませんが、楽しみです。休みをいただき、感謝しています。

法吉デイ通信

（題字 伊藤仁士／表紙絵 中島 和子）

発行：法吉デイサービスセンター

所長 山根 達男

松江市西法吉町35-20

☎0852-27-8893(直通)

花見 デイ ニュース

2019年
令和1年

5月
皐月



【4月行事】

お花見をしてきました！



短い冬のと、今年も春は早々とやってきました。でも花が咲いてからが寒く、おしるこを作って室内でも楽しんでいただきました。やはり「花より団子」ですね！（4月3-9日実施）



低栄養の予防について

飽食の時代と言われて久しいですが、シニア世代の方は低栄養が問題となっています。今月はこの問題について考えます。デイサービスでも毎月体重を計らせていただき、報告していますね。体重増減は一つのサインです。

欠 食を避け、三食きちんと食べることに力を入れて下さい。朝ごはんも必ず召し上がること！「食欲がないからからごはんだけ食べた」というのもよく聞きますが、これは逆。ごはんは残してもおかずは召し上がってください。「ごはん」と味噌汁だけの食事では、動物性のたんぱく質が決定的に不足します。

肉 を敬遠せず、たくさん召し上がってください。できれば肉と魚は1対1で、偏りがないように。肉も牛、豚、鶏など、魚も青魚や白身の魚など、いろいろな種類を召し上がるのがよいようです。植物性たんぱく質も大切ですが、味噌汁には味噌や豆腐が入っています。ですからおかず、まずは動物性タンパク質を念頭に置いてください。脂肪もきちんと摂ることが必要です。脂肪は血管を強くし、細胞壁を作る役割があります。歳を取ると脂っこいものを避けがちですが、たくさんでなくてもよいので、脂肪も一緒に召し上がるとよいでしょう。胃の調子を悪くしてまで召し上がる必要はありませんので、少し気にし

てみて下さい。野菜のことを書きませんでした、野菜は食べなくてよいというわけではありませんよ。煮しめは多くの方がふだん召し上がっていらっしゃるでしょう。バランスが大事です。

食 事に関する情報には、積極的に接してください。人によって、真逆のこと言っている場合もあります。それはきっと、どちらも正しいところがあり、まちがっているところもある。おおらかな気持ちで、食事を楽しむことが大切です。体によいからと、鼻をつまんで嫌いなものを食べる必要はないし、体によくないものを罪悪感にさいなまれながら食べることもない。楽しく食べましょう。ただし、羽目を外さない程度で！前月から体重が2kg以上増えたり減ったりした場合には、デイサービスでも注意しています。大きな変動がある場合にはお知らせしていますので、少し気にしてみてください。

(参考：健康長寿ネット
(<https://www.tyojyu.or.jp/>) 公益財団法人長寿科学振興財団)

在宅サービスの新しい拠点

在宅ステーションが完成しました！

社会福祉法人みずうみに新しい施設ができました。「地域包括ケア・交流型在宅ステーション」です。これまでは在宅部の拠点ははなうみ苑でした。ここから「法吉ヘルパーステーション」、「法吉訪問看護ステーション」、そしてケアマネさんのいらっしゃる「みずうみ支援センター」が新しい建物に移りました。リハビリは変わらずデイサービスに入ってもらっていますが、リハビリの職員も在宅ステーションに移られ、毎日通っていただいています。



理学療法士の寺尾さんにうかがってみました。「ケアマネさんたち、訪問看護の看護師の皆さん、ヘルパーさんたちといろいろな情報を即座に交換できるのはとてもやりやすいです。昼食はカフェ太郎のお弁当をいただいています。訪問などで昼食の時間がずれても弁当なら食べることができるので、とてもありがたいです」。同じく理学療法士の松浦さんは、「建物や設備が新しく、また職員が一同に集まっているので活気があります」とのこと。新しい建物には先端的な設備をそなえた地域交流スペースや会議室があり、地域の皆さまにも広く使っていただきたいと思います。



【ご案内】5月行事は……

新しい施設を見学します。



というわけで、5月の遠足は上で紹介した「地域包括ケア・交流型在宅ステーション」および隣接の「みずうみ保育園体育館」へ出かけたいと思います。新しい施設ですので、楽しみにお待ち下さい。（5月13日から24日の予定）

4月の壁画

「桜、開花」



暦の上での春は立春の2月から、気象の上での春は3月からです。でも4月こそが「春」ではないでしょうか。桜が咲き、いきものたちがあふれ出てくる4月。入学式など、新しい生活が始まる4月。先日は平成に変わる新しい元号「令和」が発表になりました。新しい年度もよろしくお願いたします。

編集後記

新しい年度が始まりました。デイニュース4月号を読まれた方から、職員の伊藤さんについての反響がたくさん聞かれ、書いているわたくしとしてもうれしく思っています。今のデイサービスの職員、よい人がたくさん集まり、チームワークよく楽しく仕事できています。折に触れて紹介していきたいと思っています。

法吉デイ通信

(題字 伊藤仁士/表紙絵 中島 和子)

発行:法吉デイサービスセンター

所長 山根 達男

松江市西法吉町35-20

☎0852-27-8893(直通)

松江 デイ ニュース

2019年
平成31年



4月
卯月

【3月行事】

春の和菓子を作りました！



ひさしぶりにお菓子を作りました。今年は雪は少なかったですが、それでもこうして華やいだ春のお菓子をいただくのはよいですね。松江に生まれてよかった！（3月11-15日実施）



新連載「シニア世代の食事 第1回」

「私たちは何をどのように食べる？」

今年度はシニア世代、いわゆる高齢者の方の食事について考えていきます。どうぞお付き合いください。自分たちの体に入れるものですから、子どもでも大人でも食事の大切さは変わりません。しかし、年齢によって気をつけることはちがっています。誰もが注意すべきことは何か、その中でシニア世代の方が特に気をつけることは何か、参考になさってください。

一 利用者の方とお話しすると、きちんと食事が摂れないとおっしゃる方がいらっしゃいます。お一人で暮らしておられたりすると、あるもので済ませようとしたり、一食ぐらいなら食べなくても大丈夫か、ごはんだけ食べておけばよいか、などと思われるのも無理はないかとも思います。誰も世話してくれる人がいないと言う人もいらっしゃるでしょう。さいわい、弁当なども配達で手に入る時代ではありますが、これで全部済みますというわけにも行きません。どうしても、作りたての温かいごはんをくらべてしまいます。認知症、うつなど精神的な問題があったり、加齢によって食欲があまりなくなってきたという方もいらっしゃるかもしれません。

水 を飲むとトイレが近くなるからあまり飲まないようにしているとか、あるいは下痢や便秘で困っているという話もよく聞きます。歯が抜けてしまったとか、あるいは入れ歯が合わなくなって、歯科へ行くのも面倒くさいからそのまま使っているなど、お口の中のことが原因とい

う場合もあるでしょう。もう少し小さく切ってあれば、柔らかくしてあれば食べられるのだけど、そのままでは食べられないと言うこともあります。市販の惣菜などでは、こちらの思うようにはいきません。誤嚥といって、食べ物が誤って肺に入り、肺炎などの重篤な病気につながってしまう危険もあります。

問 題があっても、それが認識されていないことが心配です。何かのきっかけが、食べられないことにつながり、トータルとして健康を損ねていくことはあるでしょう。1年を通じて、「どんな食事をしたらよいのか」といったことや、食事における問題を取り上げ、考えていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

(参考：健康長寿ネット

(<https://www.tyojyu.or.jp/>)公益財団法人長寿科学振興財団)

来月は低栄養の予防について考えていきます。低栄養の予防は老化を防止することにもつながる重要な問題です。

法吉デイニュースの題字を

伊藤さんをお願いしました！



新たに、題字を職員の伊藤仁士さんをお願いしました。伊藤さん、送迎をお願いするための採用でしたが、芸達者！ レクリエーションではギターを鳴らしたり、オリジナルのコスプレで皆さんを楽しませてくださっています。どこでそんなものを見つけてきたのかという服やマスクを使って、いつも驚きと笑いを届けていただいています。昨年のクリスマス望年会では、職員が練習してきたダンスも何のその、ひとりで注目をかささらって行かれました（笑）。



そんな多芸の伊藤さんにデイニュースの題字をお願いしたところ、さらさらとたくさん案を出してくださいました。選ばせてもらったのは、その中のひとつです。

伊藤さんはいろいろな引き出しをお持ちです。マルチな才能を発揮されていて、デイサービスでは欠くべからざる存在です。

【ご案内】5月行事は……

「外出行事」を企画中です。



5月は1年で一番よい季節ですね。木や草は青々と茂り、花は咲き、暖かく、気分もよい。外に出ないともったいないですね。というわけで、恒例の外出行事を考えています。さて、お出かけ先はどこでしょう？ 楽しみにお待ち下さいね。(5月13日から17日の予定)

3月の壁画

「赤いリボンの花束に」



3月は卒業など別れのシーズンです。とりわけ、今年は平成という時代と別れようとしています。わたくしが大学に入学したのが昭和63年、その翌年に昭和が終わりました。あっという間だと感じています。新しい元号で、新しい時代がやってきます。

編集後記

去年の今ごろは子どもの進学先が決まり、あわただしく過ごしていました。今年は穏やかに過ごせるかと思っていたら、自治会の会長が回ってきてしまいました。来年はまた次の子が大学に進学しているはずですが、ストレートに大学生になってくれることを、切に願っています。

法吉デイ通信

(題字 伊藤仁士/表紙絵 中島 和子)

発行:法吉デイサービスセンター

所長 山根 達男

松江市西法吉町35-20

☎0852-27-8893(直通)



2018年
平成30年



12月
師走

【報告】11月行事

ハーバリウムを作りました！



カラフルで個性的な作品がたくさんできました。担当職員が手を尽くし、プリザーブドフラワーなどを安価に入手したおかげで、クオリティの高いものができあがりしました。(11月19-24日実施)



年末は31日まで、年明けは4日から営業いたします！

「リコード法の実践 その2」

「リコード法の実践 その2」です。今回は食事についてくわしく見ていきます。アルツハイマー型認知症のどのタイプでも共通して取り組める内容です。

リコード法では、「何を食べるか」について細かく決まっていますが、ここでは「ケトフレックス 12/3」について触れます。

ケトフレックス12/3という言葉を知っている人はいらっしゃるでしょうか。ケトフレックス 12/3 のケトは「ケトーシス」を指します。人間の体のエネルギー源は糖質です。糖質がなくなると脂質、つまり脂肪が分解されてエネルギー源となります。この状態をケトーシスというそうです。軽いケトーシス状態が認知機能には最適だとのこと。ケトーシスを促進するためには、(1)糖類、パン、ソフトドリンク、アルコール、キャンディ、ケーキ、加工食品などの単純炭水化物食品の摂取を最小限にし、(2)適度な運動を行い、(3)少なくとも12時間の絶食を組み合わせるのだそうです。オリーブオイル、アボカドなど不飽和脂肪酸を摂ることで、ケトーシスがうながされるそうです。

フレックスは「緩やかな菜食主義」を指します。肉やタンパク質を一切摂らない「厳格な菜食主義」ではなく、柔軟性のある(=フレキシブルな)菜食中心食です。彩り豊かな野菜を、サラダなど加熱しないものと、調理したものを混ぜることで最適化

します。また、菜食主義ではありますが、体重1kgあたり1日に1gのタンパク質は摂ってもよいそうです。若鶏肉のもも肉(皮付き)100gには25gのタンパク質が含まれています。体重70kgなら、280gまで食べてよいこととなります。ふつうの食事では「肉や魚の付け合わせとして野菜」ですが、逆に「メインの野菜に対して肉や魚が付け合わせ的に使われる」感じ

12/3 という、最後は暗号めいた数字が並びますが、これは「1日の最後の食事から翌日の最初の食事まで12時間以上空け、夕ごはんは就寝3時間前までに摂る」ことを示しています。絶食によりケトーシスが引き出され、ダメージを受けたたんぱく質やミトコンドリアの自食作用をうながします。つまり、脳にたまる「アミロイド β」と呼ばれる物質を減らす方向に働きます。

炭水化物と肉を減らし、運動しつつ12時間の絶食を組み合わせる……むずかしいですが、やってみる価値はあるのでは？

(参考: デール・ブレデセン「アルツハイマー病 真実と終焉」 ソシム)

来月は「リコード法の実践 その3」、リコード法を続けるコツについて書く予定です。

特等席で、

「サンマ祭り」を楽しみました！

今年はサンマが豊漁だそうで、先日バーベキューセットで塩焼きにいただきました。デイサービスのすぐ横のスペースで、皆さまにも煙から堪能していただきました。家ではなかなかできない贅沢ではなかったでしょうか？

炭火でいただくサンマは格別ですね！ 脂のノリもよく、炎が上がっていました。栄養士の金津さんに聞いてみました。

「とれたての新鮮なサンマを召し上がっていただきました。苑長と調理長に炭を起こしていただき、真っ赤に焼けた炭の上に網を敷いて、その上にサンマを乗せました。炭火で焼くのはとても手間がかかるのですが、脂が落ちるのでさっぱりし、身が締まっておいしいですね。匂いや香ばしさも楽しんでいただけたのではないのでしょうか？ サンマにはDHAやEPA（脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにする脂肪分）などの栄養分がたくさん含まれています。皆様のすぐそばで調理しているメリットを活かし、これからも旬の食材を楽しんでいただきたいと思います」とのことでした。栄養士らしいコメントですね。



イベントを企画された、はなうみ苑・大野苑長にもお聞きしました。「デイサービスの利用者の皆さんには、一番良い席でご覧いただきました。匂いや煙が心配でしたが、皆さんの顔がいきいきしていたことがとても印象的でした。楽しんでいただき、うれしく思います」とのことでした。

【ご案内】12月行事は……

「クリスマス・望年会」です。



今年も師走を迎えます。皆さまにとってはどんな1年でしたか？ それぞれにとって良い年を迎えられますように、職員一同願っています。（12月17日から22日の予定）

11月の壁画

「気球に乗って」



「天高く馬肥ゆる秋」と申しますが、暑かった夏から秋が急に訪れ、穏やかな気候になりました。抜けるような青空を見ていると、空に吸い込まれそうになりますね。このままどこかへ飛んでいってしまいたい……などと非現実的なことは考えませんが、いつか気球には乗ってみたいと思っています。

編集後記

いつもデイニュースをお読みいただき、ありがとうございます。少しでも楽しい雰囲気伝わるとよいなと思い書いています。お付き合いいただき感謝です。

年末は31日まで、年明けは4日から営業いたします！

(題字・表紙絵 中島 和子)

発行

法吉 デイサービスセンター

所長 山根 達男

松江市西法吉町35-20 ☎0852-27-8893(直通)



2019年
平成31年



【報告】12月行事

クリスマス・望年会を開催！



このところゲストの方に来ていただくことが多かったのですが、今回は職員も体を張ってがんばりました。楽しんでいただけましたでしょうか？（12月17-22日実施）。



「リコード法の実践 その3」

「リコード法の実践 その3」です。10月からリコード法について書いています。より効果を上げるためのいくつかのポイントについて触れます。

早 くは始めるほうがよいようです。「認知症」という診断が下される前の段階で、主観的な認知機能低下の訴えがある状態をSCI（主観的記憶障害）、全般的な認知機能は正常に保たれているものの、加齢にともなう範囲を超えた記憶障害がある状態をMCI（軽度認知障害）と言います。もし何らかの自覚があったり、周囲への影響があるような場合には、リコード法を早くからはじめられるとよいかもしれません。

で きることをするという姿勢も大切です。食事のこと、運動のことなど、これまでもいくつか紹介してきましたが、中には学術的な効果が十分に検証できていないものもあります。またリコード法を本格的には始める場合には、さまざまな検査が必要です。できない理由、やらなくてよい理由はたくさんあるのですが、それでもわたくしは、やらないよりやったほうが絶対によいと思っています。無駄になる可能性もある、それでもやってみることに意味があると感じています。

文 章で記録しておくこともぜひやってみてください。自分で、また

は周囲の方でもよいと思います。認知力の状態を文章で記録しておけば、うまくいったことはもちろん、さらに改善が必要な場合の手助けになります。

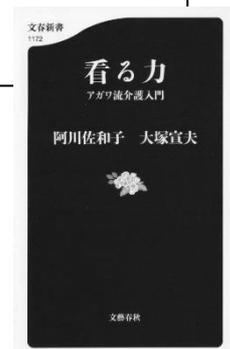
な お「アルツハイマー病 真実と終焉」の監訳者、白澤卓二氏によると、リコード法は東京にあるご自身のクリニックで実践しているそうです。本の中で取り上げられている「ホモシステイン」については、「日本のドクターがアルツハイマー病を診察する際、いままでほとんど注意されることがなかった検査項目のひとつ」（p. 409）だそうです。同様にビタミンDについても、クリニックに治療に来られた方が基準を満たしていないとのこと。この2つは、日本ではアルツハイマー病治療の盲点になっている可能性があり、他にもこの本に書かれた詳細な各項目の目標値をクリアすると、患者の認知機能は回復するそうです。リコード法を行えば必ず治ると断言はできませんが、効果は期待できると思います。参考になさってください。

（参考：デール・ブレデセン「アルツハイマー病 真実と終焉」ソシム

連載も残すところあと2回です。来月は「認知症との付き合い方」について書く予定にしています。

家族介護について語られた本

「見る力」を読みました。



テレビで紹介されていた阿川佐和子・大塚宣夫著「見る力 アガワ流介護入門」（文春新書）を読みました。阿川佐和子さんをご存知でしょうか。エッセイスト、タレントとしてご活躍です。父である作家・阿川弘之氏が倒れてから3年半の介護をなさいました。今は認知症のお母様のお世話をなさっているそうです。共著は医師の大塚宣夫さん。「自分の親を安心して預けられる施設をつくる」として、高齢者のための病院などを開設されています。

介護の仕事に携わる者から見て、うなずける部分がたくさんありました。病院ですが食事は好きなものを召し上がっていただく、部屋の壁に自宅から持ってきた絵を飾る、施設の臭いのもとになる口の中を清潔に保つなど、「**すべてにおいて、生活環境を豊かにすることは、非常に大事なんですよ**」（p.14）など参考になります。また「**対応に必要なのは駅伝方式です。できるだけたくさんの人を巻き込み、関わるみんながときどき休める仕組みをつくること。まずそれなりの人手がなければ続けられないと知ることです**」（pp.37-38）。デイサービスは1回につき7時間に過ぎませんが、次の方にたすきを渡すまでの「つなぎ」になればと思っています。親の介護で娘が仕事を辞めると聞きますが、社会との関わりが切れることには問題がある。「**自分の親をプロに預けて、自分はその支払い分を稼ぐぐらいのつもりで、仕事をやめずに、社会的役割を果たせばいい**」（p.79）とありますので、参考にさせていただければと思います。サービスに限界はありますが、そのための介護保険とお考え下さい。

肩肘張らず気楽に読め、わたくしも通勤の電車の中で読みました。ご一読を。

【ご案内】1月行事は……

「書き初め」をします。

新年最初の行事は、恒例の書き初めです。今年は佐太神社にお願いし、本物の絵馬を調達いたしました。ご自身のこと、ご家族のこと、何でもお願いしてみてください！（1月7日から12日の予定）



12月の壁画

「メリークリスマス！」



11月19日に「いきいき健福22の会」の皆さまが見えられ、一緒に壁画づくりをしていただきました。かなり手の込んだクリスマスツリーでしたが、事前に入念な準備をしてくださり、わいわいガヤガヤ楽しく作ることができました。折り紙のサンタさんは皆さまにも持ち帰っていただきました。

編集後記

2018年は災害の年だった印象です。大雨、酷暑、台風、地震など、日本全土が大きな災害に振り回された1年でした。2019年は平成が終わり、ラグビーのワールドカップが開かれ、その次はいよいよ東京オリンピックが開催されます。大きな発展がなくとも、穏やかな年であってほしいと願っています。

(題字・表紙絵 中島 和子)

発行

法吉デイサービスセンター

所長 山根 達男

松江市西法吉町35-20 ☎0852-27-8893(直通)

法
吉
デー
ニュース

2018年
平成30年



11月
霜月

【報告】10月行事

買い物にでかけました！



今年もキャスパルへお出かけしました。食料品、衣料品、日用品、医薬品など、ほしいものや必要なものをお買い上げでした。現地でお茶もいただきました！（10月22-26日実施）※写真は昨年。



「リコード法の実践 その1」

今回は、先月紹介したリコード法をくわしく見ていきます。リコード法の実践には、タイプ別に異なる方法が必要ですが、今回はそれぞれのタイプに共通して取り組める内容をご紹介します。今回は睡眠、運動、ストレスなどについてお話します。

皆さんは夜よく眠れているでしょうか？
なかなか眠れず、睡眠薬のお世話になっている人もいらっしゃるかもしれません。まずは質のよい睡眠をとるために、注意する点を挙げます。

1. できるだけ部屋を暗くする
2. 寝室はできるだけ静かな環境にする
3. 眠る前にはくつろぐ。就寝前の運動は避け、日中の早い内に運動する
4. 深夜 12 時までには寝る
5. カフェインなどの刺激物は午後の早いうちまでに摂る
6. 夕食は軽めに
7. 水分補給する。ただし、寝る前には大量の水は飲まない

1について。寝室にテレビを置いていらっしゃる方もいらっしゃるかもしれません。テレビは、リモコンの待機用に小さな赤い明かりがついていませんか？ ちょっとした明かりも極力排除したほうがよさそうです。また5について。コーヒーや緑茶がお好きな方は多いと思いますが、カフェインが体内で分解されるには6から9時間かかると言われてます。個人差はありますが、最大9時間かかることを計算に入れて、夜12時に寝るとすれば、午後2時以降はカフェインの摂取はやめたほうがよいでしょう。なお睡眠薬の使用はリコード法では推奨されていません。これはお医者様に相談してみてください。

運動については、ごく簡単に触れておきます。「座ること」は認知力や体、特に心血管系に致命的な影響を与えるとのこと。走る、筋トレするといった激しい運動は必要ではありません。でも「座る時間を減らす」だけ、極端に言えば「立っているだけ」でも、体にとっては良い運動になることがあります。これから寒くなり、こたつが恋しい季節になりますが、「島根の認知症はこたつが作る」とも言われており、こたつから動かないことは認知症が進む大きな原因になりえますのでご注意ください。

ストレスも認知症にとっては大きな原因になります。ストレスを減らす方法は人によって違います。運動がよい人もいれば、瞑想やヨガがよいという人もいます。アルコールやカフェインは、量を減らすことでストレスレベルを下げられるかもしれません。マッサージ、笑うこと、音楽など、たくさんのがストレスを減らしてくれるかもしれません。

最後に「脳トレ」について。頭の体操については、実証はされていないようです。しかし、リコード法では、ストレスでなければやってもよいのではとのこと。

(参考：デール・ブレデセン「アルツハイマー病 真実と終焉」ソシム)

来月は「リコード法の実践 その2」として、食生活について取り上げます。

今年もたくさんの方の

学生さんに来ていただきました！

今年もたくさんの方の学生さんが実習でお見えです。松江総合医療専門学校看護学科の学生さんは毎月のようにお見えですし、今年は出雲トリニティ総合福祉専門学校の介護福祉士学科から久しぶりに学生さんを受け入れました。また職場体験として、中学生の皆さんも受け入れています。若いフレッシュな学生さんが来られると、利用者の方の笑顔がいつもと違うようです。わたくしたち職員にも励みになりますので、予定さえ合えば必ず受け入れるようにしています。



今年、松江第一中学校から来てくれたのは3人。中学生らしく、明るくはきはきして、好感の持てる学生さんたちでした。利用者の皆さまとも積極的に会話していましたし、職員のお手伝いも進んでしてくださいました。始業ミーティングの30分も前から来て、職員よりも早いぐらいでした！ 利用者の皆さまを迎える準備にも関わってくれ、感謝です。今年には他にも島根大学附属中学校の生徒さんにも来ていただけましたし、11月にははじめて



初めて湖北中学校からも学生さんを受け入れる予定です。

次の世代を育てることは、わたくしたち大人すべての義務です。中でも医療や介護の仕事をしたという人を受け入れることは自分たちの責務です。ご協力いただいたご利用者の皆さまにも大変感謝です。

【ご案内】11月行事は……

はじめてのハーバリウム。



みなさん、ハーバリウムをご存じですか？ 花を専用のオイルにつけて、観賞用に楽しんでいただくものです。デイサービスでは初めて挑戦してみます。材料費として500円のご負担をいただきたいと思いますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。(11月19日から23日の予定)

10月の壁画

「秋の実り」



秋、食べ物がおいしくなってきましたね。果物はそのまま食べてもおいしいですし、ケーキなどにもなりますね。見て楽しみ、香りを楽しみ、最後に食べて楽しんでください！ 急に寒くなることもありますので、風邪を引かれないよう、外出には羽織るものを1枚持って出て下さいね。

編集後記

表紙の「灯火に親しむ」は、読書の秋を指す言葉です。今年読んで心に残った本は、料理研究家の土井善晴著『一汁一菜でよいという提案』です。土井さんは「大きな問題に対して、私たちができることは『良き食事をする』ことです」とおっしゃっています。周りの方と楽しく会話しながら、デイサービスで「良い食事」をなさって下さい。

(題字・表紙絵 中島 和子)

発行

法吉 デイサービスセンター

所長 山根 達男

松江市西法吉町35-20 ☎0852-27-8893(直通)