

こんぴら

vol.60 2022

グループホーム こんぴら

行事報告

サンライズ こんぴら

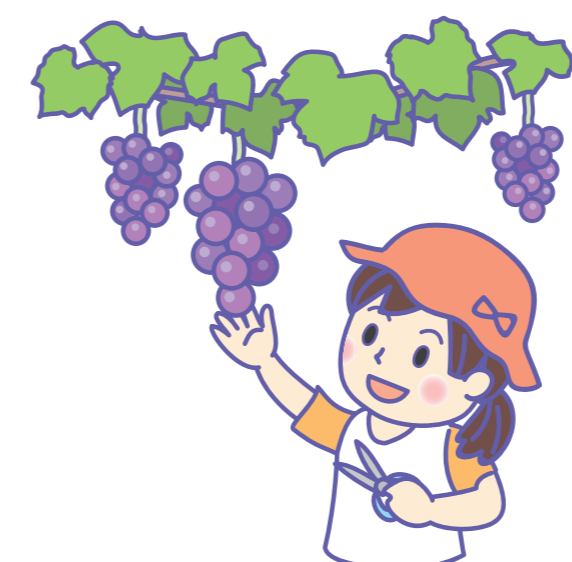
行事報告

利口げな話

特集:「へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜」 第54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54回

! やかんの中の湯アカは 塩水+酢でつけ置き洗い

やかんに濃い塩水をたっぷり入れ、酢を少ししたらしてひと晩おくと、湯アカがきれいになります。電気ポットの場合は、湯を標準線まで入れ保温モードのところで大さじ2〜3の酢を入れ、そのままひと晩おきます。翌朝、湯を捨ててスポンジなどでこすれば湯アカがすっきり取れます。



*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

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。天気の良い日には散歩に行くと、気分も晴れて気持ちがいいですね。あと秋といえば、食欲の秋! 栄養のある物をしっかり食べて、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60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4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



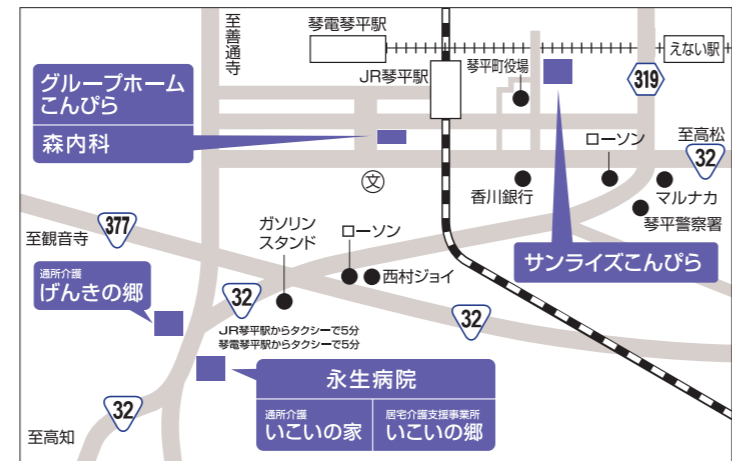
森内科 (グループホーム こんぴら 建物の1階)
〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188

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

～防災訓練～

グループホームでは、日中や夜間を想定した防災訓練を年間4回実施しています。

ここ数年、梅雨や台風による大雨で川が氾濫し堤防が決壊するなど、全国各地で大きな災害が多数発生していることから、今回は近くの金倉川が氾濫したという想定で避難訓練を行いました。琴平町のハザードマップで浸水域を確認し、水害が発生した際に入居者様を垂直避難させる方法について学びました。

昔から、「災害は忘れた頃にやってくる」「備えあれば憂いなし」とも言われています。いざという時、素早く行動できるよう繰り返し訓練に取り組んでいきます。



～みんなで楽しく鉄板焼き～

月に1回、ホットプレートを使ったメニューを入居者様と一緒に作っています。お好み焼きを作った時には、上手にひっくり返すと「きれいに焼けとるな～」「私もしてみたいわ」との声が聞かれ、焼うどんではソースの香りに「美味しそうな匂いがしよる」「出来たてやから美味しいな」と喜ばれています。入居者様が食べる楽しみを持つように、今後も様々なメニューを提供していきたいと思ひます。



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

～花や野菜作り～

庭の一角やプランターを利用して花や野菜作りをしています。これまでも、イチゴやキャベツ・ジャガイモなどを収穫してきました。利用者様と一緒に種を蒔き「大きく育てよー」と、声をかけながら毎日水やりをしています。最近はニンジンの芽が出てきて、大きく成長していることに喜びを感じています。利用者様と庭に出た時は、「大きくなってきよるなー」「何が出来るんな？」と、楽しみにされている様子うかがえます。今後も旬の野菜や季節の花作りに挑戦していきたいと思ひます。



～体操～

サンライズこんぴらでは、午前と午後に体操をおこなっています。午前中は、おもりを付けて下肢の筋力を鍛えたり、棒を使い上肢を動かすなどの体操を行っています。午後からは、ラジオ体操や音楽に合わせて体操を行っています。体操が始まると利用者様は意欲的に取り組み、「体は動かさないかなー」「体を動かすと温もるわ」などの声が聞かれます。筋力低下の防止や機能維持の為、これからも楽しく続けていきます。



利口げな話

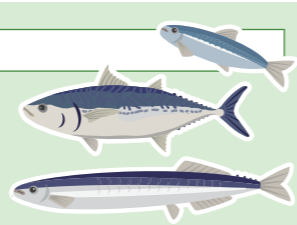
第33回

認知症予防になる食事について、説明したいと思います。

認知症予防には、バランスの良い食事が有効といわれています。具体的には以下のような食品を積極的に摂取すると認知症予防を期待できます。

魚 サンマ・アジ・イワシ・サバなど

上記の魚には「EPA」や「DHA」が豊富に含まれています。これらはオメガ3脂肪酸の1種で、悪玉コレステロールを減らす効果が期待できます。「EPA」や「DHA」は血液をサラサラにしてくれ、脳に血液が届きやすくなるため、認知症予防や進行の緩和に役立つでしょう。



大豆 大豆・豆腐・納豆・みそ・おから・枝豆など

大豆および大豆製品は「大豆レシチン」が豊富で、神経伝達物質の生成をサポートします。神経伝達物質が増加すると脳内の情報伝達がスムーズになるため、記憶力や判断力の向上を見込めます。



野菜・果物 にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・ブルーベリー・イチゴなど

緑黄色野菜や果物にはビタミンが豊富です。認知症予防に大切なのは「ビタミンC」と「ビタミンE」です。ビタミンC・Eの抗酸化作用は、脳の酸化すなわち「脳の老化」の抑制が期待できます。



毎日の食事への配慮は、認知症リスクを軽減するうえで欠かせない要素です。認知症予防によいからといって特定の食べ物ばかり食べていると栄養のバランスが偏り、かえって体に悪いこともあります。健康や認知症予防のために食事は栄養バランスを意識しましょう。

(参考HP: 健康ねっと <https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/dementia/1016>)