

こんぴら

vol.61 2023

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55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55回



! カーペットのほこりには 重曹をまいて掃除機

カーペットなどの汚れは、空気中のほこりが静電気で吸い寄せられ、付着している状態。重曹をまくと静電気が起こりにくくなって、吸い寄せられていたほこり汚れが落ちやすくなるのです。同時に消臭効果も。掃除の仕方としては、重曹をカーペットにまいたら、まず手でしっかりもみ込み、ひと晩たってから掃除機をかけるのがおすすめです。



*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

色とりどりの花が咲き始め、春の訪れを感じるようになりました。外に出て花を見たり、鳥の鳴き声を聞いたり、たくさんの春を感じてはいかがでしょうか?人が混み合っていない外ではマスクも外せるようになりました。新鮮な空気をいっぱい吸って心も身体もリフレッシュしていきましょう!

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61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5年4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



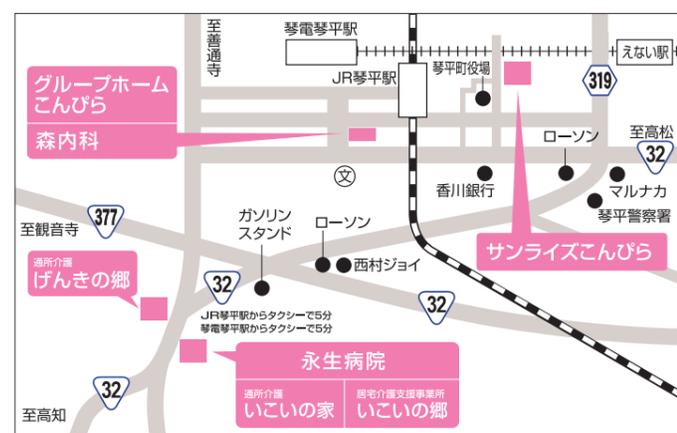
森内科 (グループホーム こんぴら 建物の1階)
〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188

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

～笑いあふれる交流会～

グループホームこんぴらでは、毎月各ユニットの入居者様が集まる交流会を行っています。今回は2月の節分にちなみ、鬼の口の中に玉が何個入るのかをチームで競い合う玉入れを行いました。

鬼を目の前になかなか玉が思うように入らず、苦戦する方もいましたが、両チームの盛大な応援に後押しされ、頑張って挑戦していました。ある入居者様は応援に力が入りすぎ、持っていた応援用のポンポンが宙に舞うというハプニングが何度かありましたが、それもみんなの笑いを誘い大いに盛り上がりました。



～ひな祭り展を見に行って～

アクト(ACT)ことひら町立ギャラリーに、ひな祭りの展示を見に行きました。冬の寒さも和らいだ穏やかな天気の中、春のぼかぼかとした日差しを浴びながら、空の青さに「気持ちがいいなあ」と表情もほころんでいました。

ひな祭り展では、たくさんのひな人形や作品を展示しており、じっくりと眺めながら「お雛さんの顔もそれぞれ違うんやな」「どれも可愛いな」と話されていました。春の気配を感じられる外出となり、とても喜ばれていました。



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

～桜のリース作りと壁飾り～

今年も春がやってきました。サンライズでは春の季節を感じていただく為、利用者様、職員と協力して桜のリースとチューリップや菜の花、蝶々の壁飾りを作成しました。

桜のリース作りでは細かい部分も丁寧に仕上げられ、「綺麗にできた、帰って孫にみせるわ。」と自分で作ったリースをみて大変喜ばれていました。また、壁飾り作りでは「桜は一瞬で散ってしまうけど、ここに飾ってある桜はしばらく咲いているなあ。」「色々な色のチューリップができた。春が来たなあ～。」と春を感じながら嬉しそうに話されていました。



名所めぐり ～大センダンの木～

今回は、琴平町にある天然記念物「琴平町の大センダン」をご紹介します。

琴平町の大センダンは、樹齢約300年、高さ18メートル、幹回り7メートルもの大迫力の木で、全国でも最大級。70年前の1953年3月31日、国指定天然記念物に指定されました。国指定のセンダンは琴平と徳島県阿波にある「野神の大センダン」の2ヶ所だけしかないそうです。1990年には、「新日本名木100選」の中の1本にも選ばれています。

センダンは関東以西の温暖帯に庭木や街路樹として植栽されるほか、木材は建築材・家具・下駄や雅楽における絃楽器の琵琶(びわ)の胴などに用いられています。

万葉時代に、このセンダンは「あふち」と呼ばれていて、愛する人との出会いがこの木の下であったと言われていました。現在は、観光バスの駐車場に使用されていますが、観光の町琴平で良い出会いがあるかもしれません。

(JR琴平駅から南へ 徒歩10分)



利口げな話

第34回 ～フレイルについて～

フレイルとは「加齢による心身の活力の虚弱」のこと。身体的にも社会的にも健康を保ちにくくなっている状態を示す言葉です。

あなたは大丈夫? 「フレイル」リスク自分の状態をチェックしてみましょう

全ての回答が、青の回答結果になるように定期的にチェックしてみましょう。

Q1. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
Q2. この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
Q3. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
Q4. 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
Q5. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

運動不足による筋力の低下から「フレイル」になってしまうことを避けるには、まずは意識して歩いてみるのが有効です。病気を予防するためのウォーキングとして大切なのは、量となる「歩数」と、質となる「活動強度」です。健康維持のために長寿遺伝子を活性化させるスイッチを入れるのに必要なのが「中強度」での活動となります。

■フレイル予防のウォーキングフォーム

おでかけに慣れてきたら 正しい歩き方のポイントを押さえよう



いつもより10cm大股で

万病予防には、1日8,000歩/速歩き20分が理想ですが、難しいという場合はできるレベルから始めてみましょう!

(参考HP: https://www.kao.co.jp/relief/howto/frail/01/?cid=relief_yh2212_001&yclid=YSS.1000246411.EA1a1QabChMl0GCI7aj_QIVxSFgCh2IwL9EAAYAiAAEgkxm_D_BwE)

★ レベル3
8,000歩/速歩き20分
高血圧や糖尿病、脂質異常症を予防できる理想のウォーキング。健康長寿につながる最善の方法です。習慣化できるようにまずは2か月続けてみましょう。

▼レベル3が難しい場合は…

★ レベル2
5,000歩/速歩き7.5分
認知症・心疾患・脳卒中など命に係わる病気を防ぐことができる目安です。フレイル予防にもなり、要介護・要支援リスクを減らします。

▼レベル2が難しい場合は…

★ レベル1
2,000歩/速歩き0分
1日に2,000歩でも歩くことができれば寝たきりを防げます。トイレに行くとき遠回りする、足踏みをする、など家の中でも歩くようにしましょう。