

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

取り組み：「RUN伴に参加」

利口げな話

特集：「へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜」 第36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36回



❗ 里芋の滑り取りは茹でるか、塩でもんで

ヌルヌルと滑って皮をむきにくい里芋ですが、スプーンで上から下にこすり取るようにすると、うまくむけます。皮をむいた後の滑りは、下茹でするか適量の塩をふりかけて、よくもんでから水洗いすると、さっぱりと取れます。



❗ かぼちゃの種は胃腸が弱い人の頼りになる味方

かぼちゃの種なんて、ほとんどの人が捨ててしまうものですが、中国では漢方薬としても知られていますし、日常でもよく食べます。よく洗って乾燥させ、保存しておくと、炒って食べても、煎じて飲んでも胃腸を丈夫にする効果があります。

\*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

秋が足早にやってきて、朝晩は肌寒くなりましたね。温かい食べ物と紅葉の便りが楽しみです。今年も風邪が流行る季節が近づいてきました。風邪を予防するにはうがい・手洗いはもちろん十分な栄養を摂り、適度な運動をする事、睡眠をきちんと取る事も重要です。他にも室温の温度を適度に保つ事も予防効果につながります。今後さらに寒さがきびしくなってきますので風邪を引かない様予防をしっかり行い、毎日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42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:平成28年10月25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



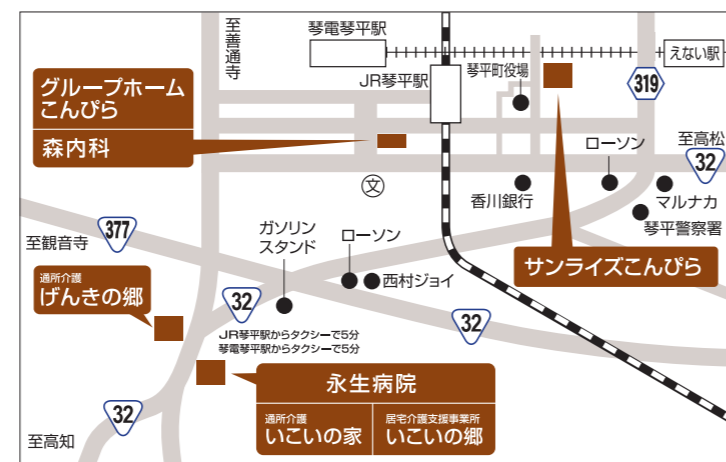
森内科 (グループホーム こんぴら)  
建物の1階  
〒766-0002 仲多度郡琴平町167  
Tel 0877-73-4188



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

## ～ちょうさ～

平成28年10月1日(土)・2日(日)に、地元のちょうさを入居者様と見に行きました。毎年楽しみにしているちょうさを見ることができ、「立派やな～」「綺麗やな～」と大変喜ばれていました。地元の馴染みの方々ともふれ合え、入居者様の笑顔が絶えない楽しいひと時となりました。



## ～遠足～

平成28年10月9日(日)と10月16日(日)の2日に分かれ、15品種40万本のコスモスが彩るまんのう公園へ行きました。今年も多くのご家族様に参加をして頂き、美味しいお弁当を一緒に食べたり、園内に広がるコスモス畑と一緒に観たりし、行楽の秋を楽しみました。



# 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

## ～運営推進会議～

9月15日に地域運営推進会議がありました。琴平町南部消防署の方に来ていただき、火災が発生した時を想定し、避難訓練を行いました。参加して頂いた御家族様、地域の方々の協力もありスムーズに避難誘導ができ、無事に終える事ができました。また実際に外に出て消火器の使用方法を学び、消火訓練を行ったり、署員の方から力をあまり使わずにできる人の搬送方法を教えていただく事が出来ました。火災や災害はいつでも起こるかわかりません。今後も定期的に避難訓練を行い、利用者様の安全を守ることができるようしていきたいと思っています。地域運営推進会議では他にも行事や認知症のアドバイスをこなっています。次回は12月にクリスマス会を行ないます。ぜひご参加ください。



- 二人で運ぶ場合は一人が介助者の後ろ側に立ち、両手を脇の下に入れて腕を持ち、もう一人は介助者の足を組んで両手で抱えるようにして持つ。
- 一人で運ぶ場合は介助者の後ろ側に立ち、足は組んでいる状態で引いて移動する。



## ～遠足～

10月19、20、21日の3日間で、善通寺五岳の里に遠足に行きました。天候も良く公園内をゆっくり散策できました。「天気がいいし、気持ちええなあ。」「外でご飯食べるのもたまにはええなあ。」と、色々お話ししながらお弁当をいただきました。秋風や日差しが心地よく、遠足を満喫する事ができました。今後も季節ごとに利用者様に満足していただける行事を企画していきたいと思っています。

## 取り組み RUN伴に参加

平成28年10月23日(日)認知症フレンドシップクラブが主催する「RUN伴2016」が開催されました。RUN伴(ランとも)とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつないで、日本を横断するプロジェクトです。2011年に北海道で始まり、次第に各地に広がり、現在では、北海道～沖縄まで!2017年には、台湾でも開催予定になっているそうです。

今年は、初めて、琴平地区がルートに加わったという事で、グループホームこんぴらからは、利用者様・ご家族様と職員の2チームが参加しました。

走ってタスキを繋ぐという達成感を味わうことができ、参加者・近所の方々等、同じ地域で暮らす人同士がつながる場になったと感じました。



## 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15回 短時間の「昼寝」と「軽い運動」が認知症を予防する

高齢期になると生体リズムが悪くなってきます。その為、日中や夕方眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方や長時間の睡眠は、夜の熟睡の妨げとなります。おすすめは、午後1時～3時にとる短時間(30分以内)の昼寝です。短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らすともいわれています。逆に、長時間の昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症の危険を2倍にするという指摘もあり要注意です。また、夕方に軽い運動をすると、居眠り防止と共に、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなる効果があるので適度な運動を心がけましょう。

(参考文献:みんなで学ぶ認知症の本 監修/本間 昭 認知症介護研究・研修センター長)