

# こんぴらだより



vol.45 2017

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：「水飲みテスト」  
「認知症サポーター養成講座」

## 利口げな話

特集：「へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜」 第39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39回



## ！夏は熱いものが腹の薬

暑いときはどうしてもジュースやアイス、氷など冷たいものが欲しくなるものです。しかし、冷たいものをとりすぎるとお腹の調子が悪くなり、肝心の食事が食べられなくなってしまい、夏バテを起こします。暑い夏こそ、温かいもの、とくにタンパク質やビタミンB1、Cを含むものをしっかり食べ、体調をととのえることが大切だという意味です。



\*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

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ寝苦しい日が続きますが栄養と睡眠をしっかりとり、夏風邪などひかないようお気を付けてください。

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45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29年7月18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

## ～琴平町社会福祉協議会「えんがわクラブ」との交流会～

グループホームこんぴらでは、社会福祉協議会と毎月交流会を行っています。開催場所を1ヵ月毎に交代し、お互いの施設を訪問してゲームや歌を唄うなどして、楽しい時間を過ごしています。最近では、当ホーム屋上にてトマトなどの苗を植え、大きく育つのを楽しみにされています。



## 取り組み

### ●水飲みテスト

グループホームこんぴらでは、入居者様に安全に食事を摂って頂くため、平成29年4月より、森内科看護師と永生病院の言語聴覚士が定期的に水飲みテストを実施し、その結果をもとに入居者様1人ひとりに合った食事・水分の提供方法を検討しています。



### 言語聴覚士より…

4月よりグループホームにおいて、言語聴覚士が飲み込む機能の評価を定期的に行うことになりました。

なぜ、飲み込む機能の評価が必要なのでしょう？私たちは、高齢になるに従い、食べるために必要な筋力が衰えたり、ケガや病気によって上手く飲み込む事が難しくなってしまう場合があります。

そこで、定期的に検査をして、食事の形態やトロミの有無、介助の方法などを検討させて頂いています。口から食事を摂る事は、楽しみや喜びに繋がります。安全に口から食事や水分が摂れるようこれからも関わりを持たせて頂きたいと考えています。



### ●認知症サポーター養成講座

琴平町地域包括支援センターの要請で、グループホームこんぴらと、サンライズこんぴらが協働して、施設や小学校で行われる認知症サポーター養成講座に、講師として定期的に参加しています。主に「認知症の方への接し方」について担当し、実際にあった事例や認知症の方に接する時のコツ等を寸劇を交えながら、講義を行っています。

認知症については、まだまだ多くの誤解や偏見があるとされています。認知症について、できるだけ多くの方に知って頂き、大人だけではなく子供たちにも認知症について正しい知識を知ってもらい、地域ぐるみで支えていけるよう少しでもお手伝いできればと思っています。

# 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

## ～地域運営推進会議～

5月20日に、地域運営推進会議がありました。今回は、認知症とはどういうものなのかについての説明がありました。また、説明だけでなく、認知症予防の為に体操(拮抗体操)をこんぴら船々の音楽に合わせて参加者全員で行いました。参加者の方より、「認知症についての理解を深める事ができた。頭と身体を動かす事で認知予防になる事がわかった。」というご意見をいただきました。今後も参加者の方に満足いただける様、勉強会を定期的に行なっていきたいと思います。



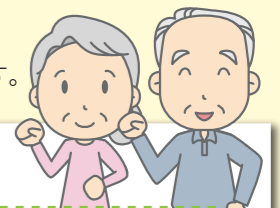
## ～家庭菜園～

サンライズこんぴらで作っている、ミニトマトの実がなりました。4月中旬に、プランターに種まきをして、毎日水やりを利用者様と一緒にこなってきました。利用者様は、「昔は自分の家の畑でよく作っていた。」「できるのを楽しみにしていた。」と、話されていました。今はまだ青い実ですが赤くなるのを楽しみにされています。野菜作りに詳しい利用者様が大勢いらっしゃいますので、今後はピーマンや胡瓜・ゴーヤ等の栽培にも挑戦していきたいと思います。



## 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18回 拮抗(きっこう)体操について

認知症予防のための体操として、拮抗体操が注目されています。拮抗体操とは、体の左右で同時に別々の動きをする体操です。認知症を予防するには、適度な運動や、簡単な計算などで脳を使う事が必要と言われています。しかし「足が悪いから運動と言われても…」「目が悪いから計算ドリルをやるのが大変…」とそんな方もいらっしゃると思います。そこで今回は、介護施設のレクリエーションでもよく行われている、認知症予防体操の拮抗体操を紹介します。

#### 1 上肢左右拮抗運動A

右手をグーの形で握って胸に当て、同時に左手は前に突き出してパーの形に開く運動。

- ①前かパー 胸かグー(10-20回)
  - ②前かグー 胸かパー(10-20回)
  - ③前かパー 胸かチョキ(10-20回)
- など、次第に難易度を上げる



#### 2 上肢左右拮抗運動B(座位)

右手はグーの形で膝をトントンたたきながら、左手はパーの形でふとももをなでる運動。

- ①右手は、グーで膝(大腿部)の上をトントンたたきながら、左手は、パーで膝(大腿部)の上を前後になでる(スリスリ)(10回)。左右反対にして、右手がパーでスリスリ、左手がグーでトントン(10回)。繰り返し。
- ②右手がパーでトントン、左手がグーでスリスリ(10回)。左右反対にして左手がパーでトントン、右手がグーでスリスリ(10回)。繰り返し。



スピードを変えたり、パターンを変える事によって、難易度はかなり上がります。少し戸惑ったり、間違えそうになるぐらいが、脳がより活性化されるとされています。座ったままでもできる運動ですので、是非やってみてください。

(参考:認知症予防運動拮抗体操コグニサイズウォーキングで歩く脳トレ効果<<http://wakuwakutuhan.jp/18.html>>)