

# こんぴらだより

vol.50 2018

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44回

編集後記

関連機関



KEIRYOKAI  
produced by  
医療法人 圭良会

特集

へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜

第44回



! 水っぽいかぼちゃは水の代わりにお茶で煮る

かぼちゃには、種類によって水っぽいものがあります。包丁で切る時にかんたんに刃がとおるようなら、水っぽいといってよいでしょう。水っぽいかぼちゃでも美味しく煮る方法があります。水の代わりにお茶で煮ると、水っぽさを感じない味に仕上がります。その他適当な大きさに切ったかぼちゃにたっぷりの砂糖をまぶして一晩おくという方法もあります。砂糖が余分な水分をとりのぞいてくれ、美味しく煮ることができます。



\*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

今年の夏は本当に暑かったですね。その夏も終わり、急に秋らしい季節になってきました。秋といえば食欲の秋ですね。バランスの良い食事を摂って元気に過ごしましょう。また天気の良い日は散歩等に出かけるなど、適度な運動を心掛けましょう。

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50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30年10月20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

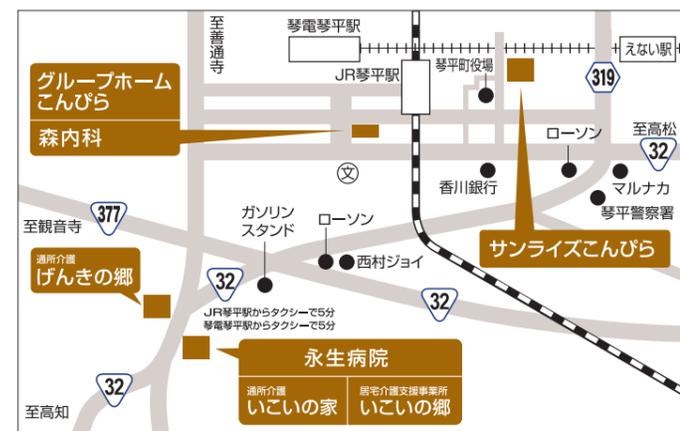
Tel 0877-73-0811



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

## ～フラダンス教室～

グループホームこんぴらには数年前までフラダンスの先生として様々な場所でダンスを教えていた入居者様がおり、現在その入居者様を中心に月1回、他事業所デイサービスにてフラダンス教室を開催しています。「瀬戸の花嫁」や「月の夜」の曲に合わせてやさしく指導され、グループホームの他入居者様も一緒に笑顔で踊られていました。



## ～夏祭り～

平成30年8月25日に永生病院の夏祭りと琴平町新町商店街周辺でこんぴら夏夜市が行われ、ボランティアの方々と一緒に2か所に分かれて参加しました。こんぴら夏夜市ではこんぴら船々の踊り等ステージイベントや、ライトアップされた高灯籠・鞘橋・金陵の里を見て楽しみました。普段見慣れた商店街が提灯等で飾られ、いつもとは違った雰囲気を楽しむことができました。



永生病院の夏祭りでは、カラオケ大会や太鼓の演奏を見て楽しみました。ステージを見ながら入居者様同士で会話が弾んでおり、たくさんの笑顔を見ることができました。

## ～グループホーム見学会～

平成30年7月29日、地域の方々にグループホーム入居者様の普段の生活や施設の取り組み等を知っていただく為、グループホームこんぴらにて施設見学会を開催しました。あいにくの台風にもかかわらず5名の方が参加していただき、認知症についてやグループホームの1日の様子などを熱心に聞いていただけました。質疑応答では「話で聞くのと、実際に見に来て説明を聞くのでは全然違って、よくわかって良かった。」との言葉や、「飲み込みが悪くなった時などは、食事はどうなるんですか?」などの質問があり、地域の方々にグループホームこんぴらを知っていただく良い機会が出来たと感じます。



## 取り組み 脳活性化リハビリ

脳活性化リハビリとは、認知症の進行を緩やかにする方法の一つとされており、回想法・音楽療法・学習療法等があります。グループホームこんぴらでは学習療法を取り入れており、認知症の進行状態に合わせ、漢字の読み書きや計算ドリル・パズル等を行っています。また毎日継続して行えるよう、ドリルだけではなく、じゃんけんやしりとり等楽しみながら取り組んでいます。



# 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～

9月12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。また実際に外に出て消火器の使用方法を学び、消化訓練を利用者様と一緒に行ないました。参加された方から「消火器を使ったのが初めてで貴重な体験が出来ました。」「日ごろの訓練が大切だと感じました。」等の感想をいただきました。火災はいつどこで起こるかわかりません。利用者様の安全を守れる様、今後も定期的に繰り返し避難訓練を行っていきます。



## ～レクリエーション～

サンライズこんぴらでは利用者様に楽しんでいただけるよう、毎日レクリエーションを行っています。内容としては、おやつ作りや貼り絵・輪投げ等のゲームをしていて、貼り絵は毎月利用者様と一緒にテーマを決め、9月はお月見をしているウサギを作りました。ゲームでは毎回大きな笑い声が聞かれ、大変楽しまれています。

今後も利用者様に「楽しかった」「たくさん笑った」と言ってもらえるようなレクリエーションを考えていきたいと思っています。



## 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23回 認知症予防のための脳トレ

認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ委縮していています。名前が出てこないなどの物忘れは、40代でもあるのではないのでしょうか。高齢者になってからではなく、早くから脳を働かせる生活をしましょう。但し、どれも楽しく行える範囲で行ってください。しなければならぬと思うようになると、それがストレスになり、認知症予防にはならず逆効果になります。

#### <パズル>

トント大学で行われた研究で、認知症予防にはパズルが効果ありとされました。でも1回行ったから良くなるものではなく、続けて行う事が大事です。パズルはどのようなものでも構いません。年齢にあったものを選びましょう。また数字のパズルである「数独」も効果があるとされています。

#### <計算をする>

認知機能の1つである計算するという機能を低下させない為に、計算をしましょう。年齢に合わせ高齢の方なら簡単な足算引き算を、制限時間を設けず行い、若い方なら少し高度な計算問題を、制限時間を決めて行いましょう。特に難しい問題ではなく、簡単な計算問題で構いません。また、問題などを作らなくても、買い物をした時に、概算でも良いのでいくらくらいになるか計算したり、お釣りの計算をしましょう。財布の中を見て小銭がたまらないよう、お金の出し方を考えるのも良いです。

(参考 認知症ねっと HP<<https://info.ninchisho.net/prevent/p10/>>)