

こんぴらだより



vol.67 2026

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

名所めぐり「大宮神社」

利口げな話

特集：「へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜」 第61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61回



！ 血圧や血糖値を下げる黒豆の煮汁

黒豆茶の薬効は昔から漢方で知られていました。そして現代医学でも、高血圧や糖尿病、高脂血症など、生活習慣病への効果を実証されています。



最も効果の高いのは、黒豆の煮汁。黒豆50gを1ℓの水でひと晩ふやかします。つけた水とともに火にかけ、水が半分くらいになるまで煮つめます。熱いうちに煮汁をこし、1日コップ1杯飲みましょう。手軽にできる黒豆茶もお勧めです。

*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

やさしい日差しにホッとする今日この頃、待ちに待った春がやって来ました。寒い間はつつい自宅にこもりがちになっていましたが、暖くなれば心も体ものびのびしてくるのではないのでしょうか? 外に出て散歩をしたり、色鮮やかな花々を見るなどして、春を感じて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67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)
発行年月日：令和8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)
Tel 0877-58-8600

- **いこいの家** (通所介護) Tel 0877-73-3718
- **いこいの郷** (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- **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性のある介護支援を行います

～令和7年10月 遠足～

国営讃岐まんのう公園へ遠足に行きました。園内をゆっくり散策し、満開のコスモスを眺めながら、楽しいひと時を過ごしました。



～11月 避難訓練～

地震発生を想定した避難訓練を実施しました。入居者の皆様が安全に避難できるよう、定期的に訓練を行っています。



～12月 クリスマス会～

12/24にクリスマス会を行いました。手作りのデザートやサンタクロースからのプレゼントに皆様喜ばれていました。



～令和8年1月 お正月～

お正月飾りと一緒に写真を撮ったり、初詣に行ったり、今年の抱負を書いたり、お正月の雰囲気を楽しみました。



～2月 交流会～

絵本の読み聞かせや手遊び、職員によるウクレレの演奏を楽しめました。



～3月 外出～

商店街へ散歩に行ったり屋上に出て、暖かな日差しを受けて春の訪れを肌で感じる事ができました。



名所めぐり ～大宮神社～

まんのう町吉野にある大宮神社は、新年を祝う巨大干支飾りが有名で、県内外から大勢の参拝客が訪れています。約30年前から氏子ら10人ほどで制作しており、竹の切り出しから組み立て、シュロの皮を縫い付けて着色と、完成するまで1ヶ月以上もかかっているそうです。来年は羊年! 今から楽しみです。



大宮神社は、905年に和氣隆従が創建したと伝えられている。和氣隆従は、多度津の道隆寺を建立した和氣道隆の一族と思われ、社家黒木氏は和氣氏の末裔と云う。

利口げな話 第40回 『オーラルフレイル』について

『オーラルフレイル』とは

活舌が悪くなる、食べこぼしが増えた、食べ物が飲み込みにくいといった口腔機能の衰えのことを「オーラルフレイル」と言います。放置すると、栄養状態の悪化や認知機能の低下など、さまざまな健康リスクにつながる可能性があります。

<自宅のできるオーラルフレイル予防>

- ①よく食べること: 筋力を維持するために、たんぱく質をはじめとする様々な栄養素をしっかり摂り、こまめな水分摂取を心がけましょう。
- ②口の中を清潔に保つこと: 日常の歯磨きに加え、定期的な歯科受診で「食べるための口」を守っていきましょう。
- ③声を出すこと: 発声や会話は口の動きや舌の運動が自然に行え、口腔機能の維持につながります。

オーラルフレイル予防に効果的な口の体操



舌の自動運動
前後、左右、上下と、舌を自分で動かしてみる運動です。スムーズにできる方は、スプーンで舌を押さえて少し抵抗を加えてみましょう。



いろいろ体操
「い」「う」という発声をしながら口を動かします。唇を横に伸ばしたり、前に突出させる練習をするものです。



ほっぺたを膨らませ、へこませる運動
頬の筋肉を使って、膨らませたりへこませたりする動きを数回繰り返します。



発声の持続練習
できるだけ長く「あー」と発声してみましょう。15～20秒くらいが目安です。



舌と唇の運動 (ディアドコネキス検査)
1秒に6回を目標に、「バ・バ・バ・バ・バ・バ」と素早く発声してみましょう。



早口言葉
好きな早口言葉を繰り返してみるのもおすすめです。馴染みがあるので習慣にしやすいです。

小さなサインを見逃さず、早めのケアを心がけることが大切です。お口の健康を保ち、いきいきとした毎日を過ごしていきましょう。

(参考 https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/oral_frailty/#prevention 飲み込みづらい? 食べこぼしが増えた? それって「オーラルフレイル」かも!? | 済生会)

