

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・
今村・岡

みんなでわっしょい!



8月の誕生会

八月のお誕生会は夏祭りを兼ねて行いました。職員の出し物として、先月の誕生会でも好評



私たちは、体の中で食べ物の蛋白質を適当な大きさに切って、いろいろな体の部品を作ります。

切り残りの不要になった蛋白質(アミノ酸)が、脳にアミロイドβという塊になって溜り、それが40歳位からだんだんと増え始めて認知症を引き起こします。

このことから、このアミロイドβがどれくらい脳に溜まったかが判

だった、沖縄民謡であるエイサーを披露させていただきました。

また、日本各地の民謡メドレーでご利用者様と一緒にのみこしを担ぎ、会場内も手拍子と歓声、そして皆様の笑顔でいっぱいになりました。

夏の夜空に

打ち上げ花火の壁面装飾



夏の夜空に、赤・黄・緑と、色とりどりの花火が打ち上げられています。今回は、夏の風物詩である花火大会をイメージして作品を完成させました。昔は、今ほど大規模な花火大会は少なかったようで、利用者の皆様は

「花火」

と聞く
と、軒
先や空
き地な
どで行
う玩具
花火の
方を想
像され



ていました。スケールの大小はあれど、家族や友人と花火を楽しんだ頃を思い出しながら作品に取り掛かりました。近年、花火大会も規模が縮小傾向にあり少々寂しさを感じますが、今回の作品のような形でも、情緒溢れる文化として残していけたらと思います。

ば認知症の度合も判るので、レントゲンや磁気MRIなどで調べたり、脳脊髄液のなかのアミロイドβを測定したり、いろいろな方法

認知症が血液検査で

解るようになります。

がとられて来ました。しかし早期の変化を捉えることが出来ませんでした。



そこで、アミロイドβを作っている幾つかのアミノ酸の中で、3つの特定のアミノ酸を血液で測定することで、認知症の度合を見出す研究が日本で始められ、各所で追試験も行われているのです。これが成功すれば、早いうちから認知症の薬を使って、予防することが出来る時代が間もなくやってきます。(姉崎病院 院長 岡賢了)

職員のひとり言

「夏の思い出」

介護士 K M



八月下旬、私は友人達とキャンプに行きました。キャンプは毎年の恒例の行事となっており、行く度に楽しい思い出を作って帰ってきていたので、今回も行く前からワクワクしていました。

キャンプ場までの道のり、着いてからの二日間、帰り道に立ち寄ったサーブエリア、どれを取っても楽しく思い出に残ることばかりだったので、その中でも特に印象深かったことは真夜中のテントでの語りです。とりとめのない会話しかしていなかったのにも関わらず、その瞬間をなんだかとても幸せに感じ、友達は何ものにも替えられない掛け替えのない存在だと感じた事を強く覚えていきます。

仕事が大変で挫けそうになる時もあります。このような楽しい思い出を作るために一生懸命頑張っていました。思い出が良ければいいと思います。



デイケア ルームより

まだ八月のうちからすっかり涼しくなりました。

八月のデイケアの製作は「朝顔」でした。

四月から午前中のリハビリの時間が増え、皆様時間を見ては作品に取り組んでいらつしやいました。



朝顔は意外ですが秋の季語です。

朝がはや一輪深き淵の色（葦村）

皆さんも一句、挑戦してみてください。



特集 無限に広がる コミュニケーション



今年の秋の大型連休シルバーウィークは、6年ぶりだそうです。みなさん、もう予定はお決まりですか？お子さん、お孫さんと旅行の計画のある方、またご夫婦で温泉に行かれる予定の方、さまざまと思いますが、その旅行情報入手先は、シニア層でも楽天トラベルや、じゃらんなどの旅行ポータルサイト、観光協会などのWebサイト、テレビ番組がトップ3だそうです(三菱UFJリサーチ&コンサルティング調べ)。IT (Information Technology: 情報技術) を活用しているわけですね。

一方、インターネット回線もパソコンもあるけれど、ほとんど使っていないという方も少なくないのではないのでしょうか。我が家もそうですが、パソコンは徐々に動きが重くなって時間がかかるようになり、そのうちに使わなくなってしまいます。特に生活に支障がないので、新しいものに手を出す気も起きなくなってきました。

そこで、ちょっとご紹介するのがご存じ「スマートフォン」や「タブレット」です。難しそう、新しいことを覚えるのが面倒。使用前はそんな印象がありますが、使ってみると意外と簡単、そして何と言っても便利で楽しい道具なのです。

例えば災害時の安否確認、血圧・歩数などの健康管理、スーパーからの日用品の配送、数えだしたらきりがありません。また、密かに(?) 憧れの俳優さんの画像・動画・作品を見て目の保養をしたり、ちょっと空いた時間に脳トレしたり、Google で世界旅行の気分を味わったり、すごい、すごい!

そして家族のコミュニケーション (日常会話のような手軽さ、でも面と向かっては言いづらいことも気軽にやりとりできますし、離れていても身近に感じることができる、そして相手の都合のいい時間に見てもらえばいいので時間を気にしないでいい) や、趣味を広げることもでき、(趣味で撮った写真を投稿したり、他の人の作品を見てお互いにコメントしたり) 代わり映えしない毎日が、彩り豊かになる、そんな可能性のある道具なのです。

ITからICT (Information and Communication Technology) へ、コミュニケーションの手段としての利用が注目されている今、まだまだ月額使用料が高額という難点がありますが、是非一步踏み出してみたいかがでしょうか。そこには新しい「人とのふれあい」が待っているかもしれません。



(相談員 O)

3日(木) 誕生会
14時30分〜 5階ダイルーム



の予定

(介護主任 H)

朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節へとなってきました。今回の記事でもありましたスマートフォンですが、多機能携帯電話として、とても便利な機器でありますね。私も使用していると絶賛したいですが、家庭予算を考えると今まで使用している基本料金の安い携帯のままです。 (介護主任 H)

編集後記

早く慣れて、皆様の援助を円滑に出来るよう努めます。どうぞよろしくお願いいたします。



新入職員紹介

看護師 H K