

リハビリのツボ

軽度認知症障害（MCI）について

こんにちは リハビリの大西です。

今、とても気になる、軽度認知症障害（MCI）についてご紹介します。

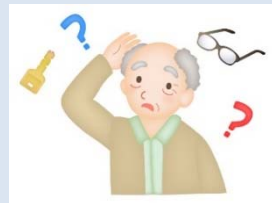
軽度認知症障害は、**認知症予備軍であり、日常生活には支障がない状態**です。

軽度認知症障害から認知症に症状が進展する人の割合は、**5年間で40%**とされています。

セルフチェックリスト

下記のような症状が見られたら、ご家族やご自身に軽度認知症障害の可能性があるかもしれません。

- 1日のうちに同じ話を何度もすることがおおくなった
- 短時間で同じ質問を何度も繰り返す
- 掃除や料理の段取りが悪くなってスムーズに行えない
- 外出するときに服装や髪形がちくはぐでも気にしない
- 最近あった人の名前や、仲の良い人の名前をなかなか思い出せない
- 物をおいたらすぐにどこに置いたか忘れるが増える
- 道に迷う

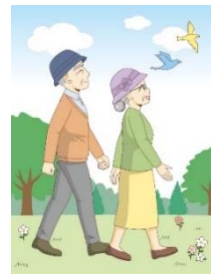
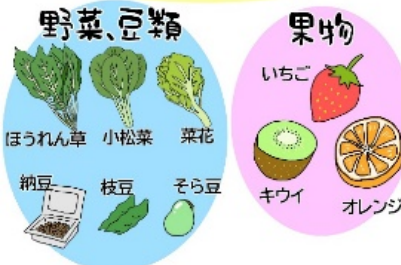


軽度認知症障害の予防は

早い段階から適切な対策を取り、予防に努めましょう。



【食事】
 バランスの良い食事
 認知症予防効果のある食品
 (魚・緑黄色野菜など)



【運動】
 ウォーキングなどの有酸素運動



【感情を伴う活動が良い刺激になります】
 思い出の写真をみる
 日記をつけるなど

テイフ〜しん

7月は七夕の飾りと、短冊を利用者様と一緒に、作成し飾りつけをしました。七夕の前に、利用者様やスタッフが通るたびに、短冊の皆さんの願い事を見るのが楽しい良い様子で、心がほっこりしていました。今後も利用者様に楽しんでいけるように季節の行事を開催していきます。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
 〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
 TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

- 8月 7日 ~9日 お楽しみ会 (デイ)
- 8月 21日 夏祭り (3階)
- 8月 22日 ~24日 お楽しみおやつ (デイ)
- 8月 29日 夏祭り (2階)

七月の暑い日、皆さまにおやつのでアイスクリームを提供させていただきました。事前に3種類(バニラ、抹茶、チョコ)から好きなお味を選ばれました。カラフルなチョコスプレーをトッピングしているアイスを見て「可愛いね。」と笑顔がみられました。皆さま「冷たくて美味しい。」と喜ばれていました。暑い夏を元気に乗り越えましょうね!



職員FILE No.276

あったかいの里

今年の11月で高井の里に入職して13年になります、日野です。
デイケアからスタートした高井の里生活ですが、現在は3階病棟（ケアマネ業務兼務）で、老体に鞭を打って働いています。

50代半ばとなり定年の声が少しずつ近づいてきており、今後の生活に不安を感じるようにもなりました。
面会も少しずつ緩和され、面会に来て下さるご家族と会った時の入所者の方の笑顔を見て、表面だけでなく、これまでの生活や家族との関係性等の奥の部分を考えるようになり、自分自身に置き換えてみることも多くなりました。（やはり歳を取ったせいだと思います・・・）

一人娘も25歳になり、社会人の仲間入りをしています。娘に迷惑をかけないように、一人で生きていくために、色々模索していますが答えは出ません。誰か教えてくださいましたら幸いです。

と、暗い話ばかりですが自分人生最後の車（借金返済中）N-WGNでのドライブと、その車にもたくさん乗っているトムとジェリーのジェリーの親戚タフィー（おしめジェリーと呼んでいます）が、楽しみのひとつです。

あ、もちろん娘が一番大切ですが・・・

という、初老のたわごとにお付き合い下さりありがとうございました。

髪の毛の短い、男か女か分からない職員が日野です。お気軽にお声かけください！

職員FILE No.277

こんにちは。デイの永井です。

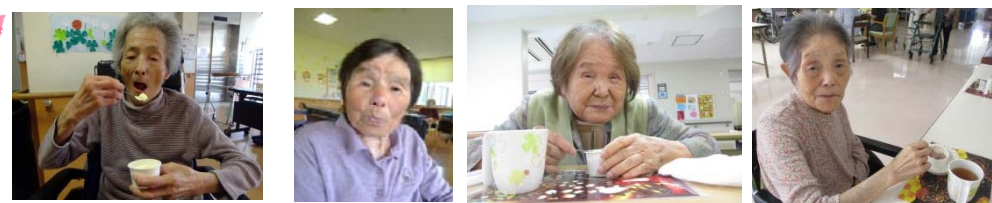
お陰さまで昨年定年を迎え、これからのお釣りの人生をどう生きるかと色々画策しています。昔から旅が好きで、夫と車中泊の貧乏旅をして来ました。夫が居なくなったらはさすがに車中泊は出来ませんが、気の合う友人と車で色々な場所へ出掛けています。現地の美味しい物を食べて綺麗な景色を見て。あとどれくらい続けられるのかは分かりませんが、行きたい所がある限り、体力とお金が続く限り楽しんでいきます。もちろん「ヤツ」にも気を付けて安全に。

あ！！ギターも習いたいなあー。弾き語りが出来たら毎日がもっと楽しくなるだろうなあ・・・と、漠然と。



アイスクリーム喫茶

アイスクリームがオヤツに出ると伝えると喜んでくれる方や、いざオヤツを出して一口食べると普段あまりオヤツに興味を示さない方がスプーンをしっかりと持ってパクパクと食べていたり、この暑い夏に笑顔がたくさんみることができ、楽しい時間を共有できたと思います。



お誕生日おめでとうございます！

担当スタッフからのコメントと共に7月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介させていただきます。



お誕生日おめでとうございます。暑さに負けず、これからも笑顔がたくさん見せて下さい。



お誕生日おめでとうございます。いつも元気に頑張る姿素敵です。いつまでも元気でいてください。



お誕生日おめでとうございます。歌や体操が大好きな成川さん。元気をもらってます。これからも、元気に明るく過ごしましょう。



お誕生日おめでとうございます。ステキな笑顔のサエ子さん♡これからもたくさんお話しして、美味しい物を食べて元気に過ごしましょう!!



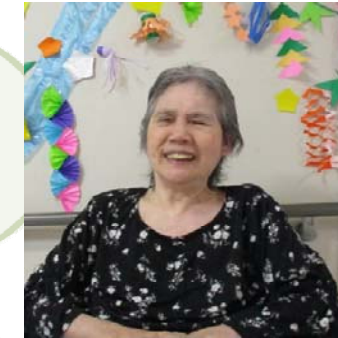
美味しいご飯がたくさん食べれますように。



お誕生日おめでとうございます。笑顔の素敵なマキ子さん。今年も息子さん、娘さんと楽しい時間をたくさん過ごしましょうね。



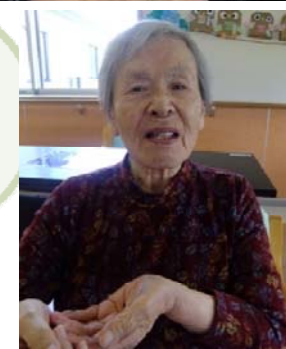
お誕生日おめでとうございます。これからも元気に過ごしてください。



いつも笑顔で話しかけてもらい元気になります。これからもたくさんお話ししましょう！



お誕生日おめでとうございます。日々快適に過ごしていただいていたいつまでも体調良くお元気でいてください。



お誕生日おめでとうございます。これからも素敵な笑顔を見せて下さい。



アイスクリーム喫茶