

《社会福祉法人 仁育会 経営理念》

地域との連帯を深め信頼される社会福祉施設としての確立と、安心と安全を守るゆとりある生活支援を目指します。

《青梅療育院運営方針》

1. 利用者から安心されるサービスの提供
1. 生活の安全を守るサービスの提供
1. 要介護度に応じた適切なサービスの提供

12月の行事予定

17日（火）2階理美容

19日（木）クリスマスマーケット

19～21日 ゆず湯



24日（火）3階理美容

24日（火）クリスマス忘年会

1月の行事予定

8日～ 塩船観音初詣

21日（火）2階理美容

28日（火）3階理美容



■ 認知症とともに生きるために

毎年 100 歳を超える方が増えつつあり、今や世界に誇れる長寿国として認められておりますが、一方で認知症の方が年齢を重ねるほどに増加しつつあり、90 歳以上では 65%、85～89 歳では 45%、80～84 歳では 22%の方が認知症または軽度の認知障害とされています。生きている限り誰もが認知症になる可能性が考えられますので、お元気なうちに自分事として認知症について必要な備をしておくことが大切です。

これまでは認知症になると「何も分からなくなってしまう」という考えが一般的でしたが、認知症になってからも暮らしていくうえで、全ての記憶を失ったわけではないので、本人の意思や感情は豊かに備わっていることが明らかになっていることから、尊厳と希望を持って自分らしく生きることが大切です。

ある日突然に「あなたは認知症です。」と言われたら、どのような気持ちになるでしょう。かなりショックを受けて呆然としてしまうかも知れません。特に人に迷惑をかけてはいけないという価値観を強く持っている人ほど「人に迷惑をかける存在になってしまった。」と感じて、絶望的な気持ちになってしまうかも知れません。

そのために希望や生きがいを失ってしまうことになり、これが認知症の進行を早めたり、必要以上に状態を悪化させる要因になってしまうことが考えられます。

新型コロナの世界的蔓延によって予防のために、どうしても運動不足になりがちです。そのために高齢化が進んだ筋力がさらに退化し、全身の代謝が悪くなり、身体の病気だけでなくメンタルヘルスや認知機能にも影響が出てくることが証明されています。コロナ禍だからこそ運動習慣を大切にしていける必要があります。例えば時間の余裕を見ながらウォーキングなどの有酸素運動を毎日 30 分以上続けることが良いと言われていいます。

また、人とのコミュニケーションは脳や身体に良い刺激を与えてくれますので、健康維持にはとても大切であり、家の中に一人でこもりきりになるのは出来るだけ避ける必要があります。コロナ禍ではどうしても

コミュニケーションの機会が減ってしまいがちでしたが、これからはなるべく人との出会いを心掛けて会話の機会を多くしていくことが大切です。

認知症にはアルツハイマー型の認知症の他に、脳梗塞などの後遺症として発生する「脳血管型」と呼ばれる認知症があります。冬の寒い日にお風呂場で毎年多くの方が脳梗塞などの脳血管障害を起こし、それがきっかけで認知症になってしまう場合があります。脳血管型の認知症を予防するためにもお風呂に入る前に脱衣所や風呂場の室温をあらかじめ上げておき、外部との温度差を出来るだけ少なくしておくことが大切です。

人間は年齢を重ねるごとに体力は減退していきます。しかし元気な体を維持していくためには筋力の活発な運動作用が欠かせません。規則正しい生活を続けていくことは大切ですが、お互いに認知症予防のために適度な運動とコミュニケーションを図り、毎日を明るく有意義に過ごすように心掛けたいものです。

理事長 宇津木 敏郎

お誕生日にお天気が良かったので
玄関前でパシャリ！！



今日はゆっくり
足湯で温まります！



久しぶりにコンビニ
までお買い物



永年勤続表彰式

職員の永年勤続表彰式ではご利用者様も一緒にお祝いして下さいました!(^^)!



文化祭

コロナで一か月遅れの文化祭となりましたが皆さんの大作を展示することができました。



郷土資料館

郷土資料館にお出かけ (^◇^)

