

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

旧年中は、新型コロナウイルスの影響による面会制限を始め、感染症対策の取り組みに、ご理解・ご協力をいただきまして、心より感謝申し上げます。

トワーム熊谷をご利用中のお客様には、気持ちよく過ごしていただけるよう、これからも心のこもったあたたかいケアを提供してまいります。また季節を感じていただけるよう、四季折々のイベントをお届けいたします。

本年もお客様とご家族様、そして職員の笑顔で溢れるトワーム熊谷でありますように・・・



大根掘り

6月にたくさんのじゃがいもが採れた2階のバルコニーで、今度は大根が豊作！お客様達と一緒に大根掘りをしました。この日はお天気もとても良く、青空の下で「うんとこしょ！どっこいしょ！」と引っこ抜き、真っ直ぐで立派な大根に歓声が起こっていました。バルコニーの花壇でもこんなに立派な大根が育つことに職員達もビックリでした。これも日々愛情をかけてお世話をしてくれた園芸委員の皆さんの努力の賜物ですね。みんなで採った大根は厨房さんにお願ひして、後日ふるふき大根にいただき、お客様に提供させていただきました。みんなで楽しく収穫したお野菜の味は特別美味しいですね。次は何が採れるかな？



トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

懐かしい！おいしい！
クリスマスメニューをご用意しました
クリスマス会も楽しかったですね！

皆様と収穫した大根をふるふき大根にしました
大大大好評でした◎

みなさん大好き！
チョコレートムースです
皆様あつという間に
完食していました

青森の郷土料理です
ねぶた祭りはよく知ってる！
という声がたくさん聞かれました

やっぱり大好評の生寿司♪
ネタが大きいのが自慢です

鳳凰現る！！

現在1階のリハビリ室に向かう廊下に今にも飛び立ちそうな「鳳凰」の絵が飾られています。これ何で描かれているかわかりますか？「ロールピクチャー」と言って色紙をくるくると丸めて、下絵に貼り付けていくことで立体的に見える絵なのです。地道な作業ですが、指を使うのでいいリハビリにもなります。デイケアのお客様と職員がこつこつと作業を行うこと約1年！！とっても素敵な絵が仕上がりました。鳳凰が現れるのは「良いことが起こる前触れ」と言われているようです。トワーム熊谷にも「福」がすぐそこまで来ているかも？ぜひご覧になってみてくださいね。



happy merry christmas

2021年最後のイベントはクリスマス会。
今年は施設長の「襟裳岬」から開会しました。
9月の敬老会で初めて演奏してくれた
職員の有志による大正琴グループのあんみつ姫が、
今回はメンバーを1名増やして登場！！
演奏も前回よりも更にグレードアップしていました。
クリスマスソングはもちろん、馴染みのある曲も披露され、
お客様も一緒になって歌っていただきました。
そしてなんとトワーム熊谷にあの大物俳優が？！



(トワームの) マツケンが登場です！！
素敵な歌声とキレッキレのマツケンサンバに、
お客様も職員も大喜びで、中には握手を求める方も！！
本物と信じている方も何人かいるかも?? (笑)
最後はみんなで「オ・レッ！」
サンタさんからも素敵なプレゼントをもらい、
今年も楽しいクリスマス会となりました。

- あんみつ姫演目**
- きらきら星
 - よるこびの歌
 - 世界にひとつだけの花
 - ああ、上野駅
 - (介護主任ソロ)
 - きよしこの夜
 - ジングルベル
 - ～アンコール～
 - ふるさと



施設長 矢島の独り言

年をとれば誰でも「物忘れ」が多くなります。大雑把に言えば「物忘れ」が有っても日常生活を正常に送れている人は認知症ではありません。認知症の人は「物忘れ」の自覚がなく、日常生活を正常に送れません。たとえば、道が分からなくなって家に帰れなくなる、買い物かごにものを入れても会計することを忘れてしまう、食事をしたのに食べていないと言う、財布などを盗られたと言う(物撮られ妄想)などです。

認知症の程度としては正常と認知症の間といえる軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)があります。これは物忘れが主な症状で、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態です。軽度認知障害は正常との間を可逆的に行き来しますが、一旦認知症になってしまうと逆戻りはできなくなります(右図)。認知症予防はMC Iから認知症へ進まないようにすることです。

認知症の危険因子には①運動不足、②メタボリックシンドローム(腹部肥満と、高血圧、高血糖、コレステロールや中性脂肪の高値)、③喫煙、④過度の飲酒があります。

これらは生活習慣病の危険因子と同じです。これらをできれば40歳代から取り除く事が数十年後の認知症予防になります。他には目や耳、口などの感覚器官から脳への情報が少なくなると認知症の発症が増すことが分かっています。つまり難聴なら早期から補聴器を使うこと、白内障で新聞などが読めなくなったら白内障手術を受けることも認知症予防になります。また、健康な歯を保って(8020[ハチマルニイマル]運動:80歳で自歯20本)、しっかり歯を使うことも認知症予防になります。また、コロナ禍で社会的孤立が認知症の原因になるといわれています。家族や地域社会とつながる事も認知症予防になります。

