

トワーム通信第21号

医療法人社団松弘会
介護老人保健施設トワーム熊谷
埼玉県熊谷市小曾根337-1
TEL: 048-599-3377

2022年2月発行



初詣

お正月、デイフロアに立派な「トワーム神社」が現れました。デイケアスタッフとドライバーさんによる手作りの神社です。両サイドに飾られている狛犬の切り絵もスタッフによるもの。狛犬だけでなく、色んな形をした切り絵が、デイフロアの至る所に飾られており、お客様はもちろんスタッフからも「素晴らしい!!」と声が上がっていました。デイケアのお客様たちはこの温かみのあるトワーム神社で初詣。お賽銭もちゃんとご用意。チャリンチャリンと鈴を鳴らしお祈り。ふと顔を上げると、神様のお顔がご自身の顔に…。祠の中に鏡が仕込まれておりました。(笑)

療養棟では2年ぶりに近所の小曾根神社へ。さすがは熊谷!! 夏は暑く冬は寒い!! それでも久しぶりの外の空気に、お客様達も大変喜ばれておりました。

暖かくなる頃には気兼ねなく外出できる世の中になっていることを願うばかりです。

小曾根神社、夜はとても幻想的でした。

トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー



元旦のお節料理です!

祭り紀行
～福岡・どんたく祭り～

干支まんじゅうと
米麴で作った
甘酒をご用意しました

お知らせ

ご利用者様・ご家族の皆様には新型コロナウイルス感染防止対策へご理解・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

当施設では昨年末より面会制限を一部解除しておりましたが、1月21日に埼玉県で蔓延防止等重点措置の実施が決定となりました関係で、再び直接の面会及び窓越しでの面会を制限させていただきます。

施設側といたしましても大変心苦しいところではございますが、ここ熊谷市でも日に日に感染者が増しており、新たな変異株ウイルスの感染拡大を防ぐ為にも、当施設への来所自体を制限させていただきます。何卒ご理解ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

なお、LINEによるオンラインでの面会は引き続き予約制で実施して参りますので、ぜひご活用くださいませ。

YouTube更新しました!!

11月にリハビリ課が開設したトワーム熊谷の公式YouTubeチャンネル。皆様ご覧いただけましたでしょうか。お家でもリハビリの先生と一緒に体操をしているようで楽しいとご好評いただいております。デイや療養棟でもアップした動画をテレビで流して活用しております。そしてこのたび、先月行われたクリスマス会の様子もアップいたしました!! あんみつ姫による大正琴の演奏と、リハビリ課男性陣によるマツケンサンバ、ぜひお楽しみください! 今後も施設の様子も織り交ぜながら、定期的に更新していく予定でおりますので、皆様要チェックですよ〜!!



皆様
チャンネル登録
よろしく
お願いします!



花の色や光沢が蜜蝋を連想させることなどから「蠟梅」と名前がついたそう。蠟梅の花言葉は、親が子を慈むような深い愛情を意味する「慈愛」だそうです。この辺りでは宝登山の蠟梅が有名ですね。

まだまだ寒い日が続いておりますが、トワーム熊谷の玄関横の蠟梅の木に、可愛い黄色い蕾が! 今にも開きそうな子もちらほら…。また、霜がたくさん降りて心配していたチューリップの球根も、ひょっこり顔を出し始めました。立春も過ぎ、暦の上ではもう春です。寒さに負けず、草花達はしっかりと暖かい春に向かって準備をしているのですね。春が待ち遠しいです。



施設長

矢島の独り言

認知症患者の脳を顕微鏡で調べると壊れた神経細胞が多数見つかります。ところが剖検(死因、病変などを追究するために、死体を解剖、検査すること)して脳を調べた研究では、顕微鏡によって認知症と判断された個体のうち、4分の1は生前に認知症症状を有していなかったことが分かりました。この事実は、脳細胞が徐々に障害されても、認知機能の維持が可能であることを示しています。つまり、意識的に頭を使うことで脳内に新しいネットワークができて認知症発症を抑制していると考えられます。

逆に頭を使わずボーッと暮らしていると認知症になる確率が高くなります(図1)。物忘れが多くなったと感じたら、脳を積極的に使うようにしましょう。

前回、認知症の危険因子は成人病の危険因子とほぼ同じとお話しましたが、中でも運動不足は認知症の最大危険因子です(図2)。

要するに、認知症を予防するためには心身共に積極的に使うことが大事です。そう言われても、やる気のない人は、認知症予備軍です。頑張って「生きがい」「生きる目的」を見つけましょう。些細なことでも楽しみや喜びを感じられることで長く続けられることを搜しましょう。例えば毎日自分のテーブルを綺麗に磨くなど身の回りのことから、愛着(こだわり)をもって毎日継続することです。「修身齊家治國平天下」というように最初は小さな事から初めて徐々に広げていけば良いのです。継続は力なりです。

「生きる目的」が明確な人はそうでない人比べて認知症になりにくいというデータがあります。「旅に病んで 夢は枯野を かけめぐる」という句を松尾芭蕉は亡くなる4日前に詠みました。この句から「元気になって今までどおり俳諧や旅を続け、もっと素晴らしい句を作りたい」という気持ちが伝わってきます。毎日ウォーキングして、良い句を作りたいと常に頭を働かせていた芭蕉は、現代医学の視点からみても認知症になりやすい人と言えます。

お尻の筋肉のマッサージ①



・テニスボールをお尻の下に置く
・少しずつ体重を掛けてマッサージ

・ある程度ほぐれてきたら、場所を変えて行ってみましょう。

お尻の筋肉のマッサージ②



・お尻の下にテニスボールを置く
・その状態で両膝を左右に開く
・20回×2セット行う

図1 読書など頭を使う活動が多い高齢者はアルツハイマー型認知症になる確率が低い

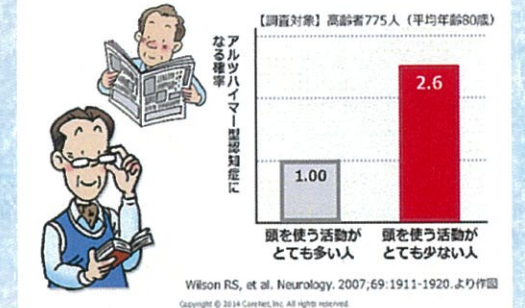


図2 毎日ウォーキングする高齢者は認知症になる確率が低い

