



新聞やニュースに出てくるリハビリ用語を説明

リハビリ講座

認知症とリハビリについて



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

年々、増加傾向にある認知症有病者数ですが、認知症の進行を止める事はできなくても、薬物療法や非薬物療法(リハビリなど)、また生活習慣を見直す事で進行を緩やかにする事は可能であると言われています。

認知症の方に対するリハビリの目的は、運動、作業、活動を通し、日常生活動作の訓練や精神的な安定を図る事です。以下に詳しく説明していきたいと思います。

1 運動

主としてウォーキングがあります。週2～3回、少し息が速くなる程度のペースで10～30分程度(途中で休憩を入れても良いです)。背筋を伸ばし、腕をしっかり振り、歩幅を少しひろげると良いです。※運動時の身体への反応には個人差があるので、ご自身のペースで無理のない範囲で行って下さい。

2 作業

認知課題(頭の体操)。簡単な計算や、しりとりを行なう。この作業は、運動と一緒にやるとより効果的だと言われています。ウォーキングをしながらしりとりを行なう、座って足踏みをしながら4の倍数で手を叩くなど。

3 活動

他者との会話や、趣味活動(読書をする、歌をうたう、旅行する)などを行なう。人とのコミュニケーションは脳の活性化を図り、ストレス解消にもなります。



認知症の絶対的な予防策や治療法は見つかっていませんが、食生活や運動習慣、社会的交流などは、認知症だけでなくその他の病気の発症リスク軽減にも繋がり、いつまでも健康で過ごす為に大切な事だと思います。ぜひ今後の生活の中に取り入れてみてください。

リハビリテーション課

編集後記

今年も早いもので残り一月程となり、一年が早く駆け抜けていくような感覚です。2月より聖の郷でお世話になり、スタッフ一同の熱い思いと個々の仕事の丁寧さを日々学ばせていただいております。看護師として、一人でも多くの方が慣れ親しんだご自宅に戻られるよう、体調管理、予防、早期発見を心掛け安心した日常生活が送れるように努めております。

まだコロナ禍で不安もございますが、日々感染対策を行い皆様の笑顔が一日でも長くみられるように、スタッフ一同協力し頑張っていけます。今後ともよろしくお願い致します。

看護課主任 菊地 京子



医療法人社団珠光会
介護老人保健施設

ひじり さと
聖の郷

詳しくはホームページをご覧ください。

〒206-0021 東京都多摩市連光寺2-69-6
TEL 042-373-0279(相談窓口)
042-373-2220(代表)
FAX 042-373-2219
URL <https://hijirinosato.jp/>

聖の郷

検索



ひじり

さと

聖の郷だより



CONTENTS

石原施設長より
イベント写真集
デイケア通信
音楽療法士紹介
リハビリ講座
編集後記



イベント写真集

納涼祭 敬老会



石原施設長よりご挨拶



施設長(医師)
石原 扶美武

新年、明けましておめでとうございます。昨年はやっと新型コロナウイルス感染症が収束にむかい、我が国にも以前と同じように海外からの観光客も多数来日するようになり、平穏な日々が戻ってきた感じがします。ただ世界に目を向けると、あちこちで戦争が続いていて、まだ今後の方向性が見えないのが現実です。

おかげさまで「聖の郷」も順調に新しい年を迎えることが出来ました。

聖の郷の入所者の方々は、認知症を始めとして色々な疾患を有しております。私供は、日頃から入所者の状態、病状の変化には気を配っていますが、中でも食事摂取の状況には特に注意を払っております。これまでの調査によると、老健から医療機関に入院する理由となった疾患で最も多いのは肺炎で、その中でも誤嚥性肺炎の占める割合が高いことが明らかになっています。また、高齢者の方は認知症などの原疾患が進行すると嚥下機能の低下などを生じ易く、これがまた原疾患をも悪化させるという悪循環が起ってしまうのです。

私供は、これからも入居者のこのような病状の変化に特に注意し、必要に応じた対応を早く取ることが出来るように努力していきたいと考えておりますので、皆様にもよろしくご協力のほどお願い申し上げます。



🎃🎃🎃 **デイケア通信** 🎃🎃🎃

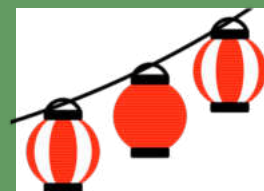


10月30日～11月1日、ハロウィンイベントを開催しました。ご自宅への送迎もコスプレ姿のスタッフが行かせていただき皆様から笑いや驚き等もらい、温かく見守ってもらい心より感謝申し上げます。少しずつ寒い季節へとなってきましたが、11月も様々な行事予定をしています。運動会、競馬場への外出リハビリ、お買い物。また秋といえば紅葉ですが、今年は遅いようですが色めき始めた際にはドライブへ行ききれいな紅葉を見たいと思います。季節感や社会参加など大事に、皆様が楽しめる通所リハビリテーションを提供したいと思います。

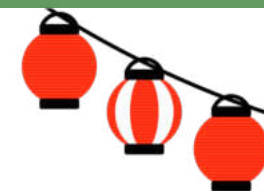
通所リハビリテーション主任 有山 恵美



イベント



納涼祭

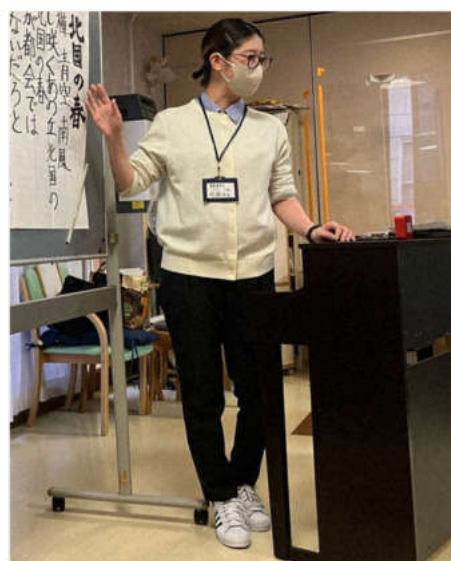


コロナ禍では行事を各階個別に行っていましたが、数年ぶりに念願の全階合同で開催する事が出来ました。納涼祭では様々な食事の出店で舌鼓を打ち、ゲーム等をご用意し皆様大変喜ばれていました。

和太鼓 「鼓一」
オフィシャルサイト



🎵🎵🎵 **音楽療法士紹介** 🎵🎵🎵



令和6年1月より、音楽の時間をご一緒させていただきます音楽療法士の佐藤です。よろしくお願いいたします。突然ですが、「春」「桜」「別れ」、この3つをキーワードに皆さんはどんな歌・音楽を思い浮かべますか？ 10代の頃に聴いていた音楽、好きだったアーティスト、テレビから流れてきた歌、学生時代に歌った合唱曲…。一人ひとりイメージした音楽も違えば、人の数だけそこに思い出があり、思い浮かべた情景や見えた景色もきっと違うでしょう。最近、音と記憶の研究も多く発表されており、特に若い頃に聴いていた曲は、自分の記憶と密接に関わりがあることがわかってきているようです。そんな音楽を、健康に関するニーズに対して、意図的・計画的に行うのが“音楽療法”です。聖の郷では、主にグループでの音楽活動を展開しながら、歌唱・身体活動(体操やダンス等)・楽器演奏など様々な活動を通して、その場に居合わせたご利用者が、互いに影響し合い共鳴し合いながら、懐かしい話題に花が咲いていく…。そんな暖かい雰囲気の音楽療法を目指していきます。もちろん、強制ではありません！眺めるだけでも結構です。お気軽にお立ち寄りください♪

日本音楽療法学会認定音楽療法士 佐藤 皆美



敬老会



敬老会では納涼祭で大好評だったプロの太鼓の方に再び演奏していただき、迫力のある演奏を間近で体感しあまりの感動に涙を流している方が大勢いらっしゃいました。また、長年社会に貢献されてきた皆様の長寿を盛大に祝う事が出来ました。皆様が喜ばれる行事をご用意していきたいと思います。

