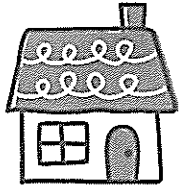




ここ倶楽部 便り 第190号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL: 053-427-3244 FAX: 053-427-3248
ホームページ <http://genekikko.com/>
Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成29年6月5日発行



人が来る家は大丈夫



最近、“隠れゴミ屋”が増えている。外から見れば普通の家でも、玄関を入れば、足の踏み場もないほど、荷物、ゴミが山積みになっている。ベッドの半分ほどのスペースで食べたり、寝たり、生活をしているという。どうして、ここまで放っておいたの？とってしまいます。

お年寄り場合、ゴミ屋敷になる理由は、①面倒くさい、②孤独感、③これはゴミじゃない！と思うの3つが考えられる。

年を取ってくると、何でも「めんどくさい」と思いがち。それは、ひょっとしたら、前頭葉（おでこの裏側）が委縮しているせいかも。司令塔である前頭葉は、やる気を高めたり、決断したり、実行したりする働きがある。そこが委縮するから、いろいろなことが面倒になる。

孤独感。同居者がいる、友達が訪ねてくるなど、人の出入りがあると、自然と片づけるようになる。でも、ひとりぼっちだと、まあいいか…と思いがちで、誰かに責められることもないし、放ったら

かしになりやすい。

さらに、「また、使えるからとっておく」と、豆腐の空きパックを10個も20個も重ねて置いてある人がいる。ゴミという認識がなく、捨てるという判断ができなくなってくる。

お年寄り（特に一人暮らし）の家に行くと、物の多さに驚く。何年も前の郵便物がとってある。その中から、必要な書類を探そうというのは、至難の業だ。判断ができなくなると、市役所からの文書なのか、ダイレクトメールなのかすら、わからない。これが5年前のものなのか、今年のものなのか。手続きをしなければいけないのか、ただのお知らせなのか。

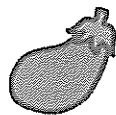
年を取った時、情報量は少ない方がいい。紛らわしく、不安材料になりやすいから。判断力が鈍っても、物忘れがひどくなくても、安心して暮らせるように、今のうちから片づけをしておこう。断捨離はエネルギーがいる。手っ取り早いのは、友達にも来てもらうことだろう。

お知らせ

「下の世話にはなりたくない！」「ボケたくない！」という人にお勧めの“エアロビテーション”。2007年から定期的に行っています。椅子に座ったままできる有酸素運動（エアロビクス）を主として、タオルや竹の棒などを使って運動します。足踏みしたまましりとりをするなど、頭と体を同時に使うデュアルタスクも盛り込んでいます。有酸素運動、頭を使う、参加者同士のコミュニケーションなど、認知症予防に効果のある要素がいっぱい！体を動かし、心を動かし、関係力をつけ、健康寿命をのばしましょう！



おもてなースの気持ち



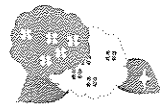
◆看護師の福園です◆

6月と言えば「衣替え」の季節。見かける学生さんたちが、黒から白へと変身し、何だか明るくなりましたね。暦によって強制的に衣替えをするのは、日本独特の文化だそうです。四季があり、性格もキッチリとしている日本人らしい行為なのだそうです。

ここ倶楽部には、利用者さんも職員も、制服がありませんので、強制的な衣替えが存在しません。皆さん、思い思いの服装で来所されます。

薄手の7分袖一枚で初夏を感じさせる方。長袖を数枚重ね、冬からなかなか抜け出せない方。気温の感じ方は、人それぞれですね。羽織るもので温度調節できるように、工夫するといいかもかもしれません。

また、オシャレをすると、誰かと会いたくなり、心が前向きになるものです。間もなく来るジメジメした梅雨を、ちょっとしたオシャレで、乗り切りましょう。



私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



6月のイベント

- 2日(金) はるゑ様 お誕生日
- 3日(土) 内山様 お誕生日
- 6日(火) フットケア
- 7日(水) 恩地町・健康いきいきサロン
- 10日(土) 伊東様 お誕生日
- 20日(火) かね子様 お誕生日
フットケア
ピーナッツ

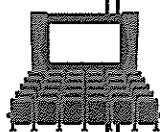


*毎週月曜日 13:30~エアロピテーション
(認知症予防にも効果が期待できる
頭と体の両方を使う運動)を実施。
現在、70~80代の6~7人が参加
しています。



■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
毎日更新中!



★編集者のキャサリンです♪
「Happy Endの選び方」という映画、イスラエルの作品で、笑いと涙に包まれる感動の物語...らしいが、私は...笑えなかったな。

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL ; 053-427-3244

FAX ; 053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL ; 053-426-0691

FAX ; 053-426-0613

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp