

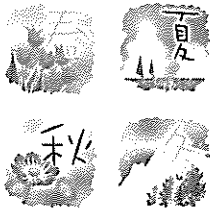
(株)LCウェルネス

# ここ倶楽部 便り 第200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](mailto:life.care@asahi-net.email.ne.jp)

平成30年4月5日発行



## 季節の変わり目、ご用心

4月は“スタート”のイメージがあります。新学期、新入生、新年度…人それぞれ新たな始まりの時です。

何か習い事をしようかなと思う人も、この時季、多いのではないのでしょうか。でも、健康のために、ウォーキングしようかな…と、シューズを買っただけで、すでにやった気になっている人はいませんか。道具など全て揃えてからでないといけないと、何事も形から。そして、形にこだわりすぎるあまり、いつまで経っても始められない…そんな人もいます。

年を取ると、環境が変わったり、新しいことに挑戦したりするのは、とても億劫になります。変化を嫌う、臨機応変ができないのは、認知症の始まりかもしれません。自分の生年月日が言えても、正しい年齢が言えなくなるのは、認知症の特徴です。(毎年、サバを読んで、本当の年齢を言わない? 言えない? 職員もいますが、それもひょっとすると…?)

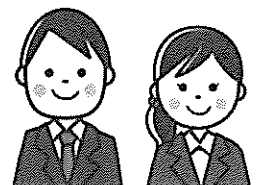
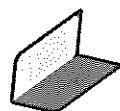


季節の変わり目は、気分に影響を与えるというのは、よく聞きます。冬に病気になる人が多いようですが、春は、認知症が増えるそうです。冬は、日照時間(量)が減り、それに伴って、メラトニンというホルモンの分泌も減り、うつ症状や認知症が出やすいのです。

三大認知症の一つ、アルツハイマー型の方は、春になると気分が高まって、活動的になり、元気になったように感じます。でも、同時に、被害妄想、盗られ妄想、外出(一人で出て行き、自分の居場所が分からなくなり、家に帰ってこられなくなる)なども頻繁に出てきます。

先のメラトニンの分泌を促す、つまり、日光に当たるようにすれば、症状が軽減されるとも考えられます。認知症の方に限らず、お天気の良い日は、できるだけ外に出て、日に当たる、運動をするのは、心と体の健康づくりに大切です。お金のかからない認知症予防・健康づくり、今日から始めてみましょう。

## 新入社員です!

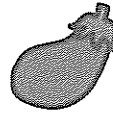


4月1日より、2名、入社しました。

- 木伏 華奈子(きぶし かなこ) 生活リハビリ型デイサービス配属(介護員)
- 松本 まゆみ(まつもと まゆみ) ここのケアマネ事業所配属(ケアマネジャー)

また、入社10年になる白木小織(しらきさおり)が、生活リハビリ型から機能訓練型デイサービスに移動します。3人とも経験があり、介護福祉士(国家資格)を持っています。地域福祉の向上のため、尽力します。ここ倶楽部共々、よろしくお願いたします。

# おもてナースの気持ち



◆看護師の清水目です◆

春の陽気となり、桜や菜の花が演出してくれて、散歩が気持ち良い季節となりました。今回は「歩行と歩幅」についてお話します。

靴底の減り具合で、正しい歩行ができていますか確認できます。前と後ろのちょうど真ん中で平均的に減っていれば、膝を上げて、つま先で蹴って、正しく歩いている証拠です。

バランスが悪いと、肩こり、腰痛、頭痛が起きやすくなります。私は、外側だけが減っていてビックリ！その原因として、「歩幅が狭い」ことが

あげられます。歩く時、いつもより、“気持ち前”に踏み出してみましょ。踵で着地し、親指・人差し指で蹴るように意識します。

また、床に足を投げ出して座り、そのまま、お尻でモゾモゾ歩くと、腸腰筋(ちょうようきん)という歩く時に大事な筋肉を鍛えることができるので、テレビを観ながらやってみてください。自然につま先が上がり、つまずいたり、転倒したりするのを防ぐことができます。



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。



介護士は見た！

## 4月のイベント

- 8日(金) 齋藤様 誕生日
- 10日(火) てつゑ様 誕生日  
フットケア
- 13日(金) みんなのエアロビ(C型サービス)
- 17日(火) ピーナッツ
- 20日(金) ムツヨ様 誕生日
- 27日(金) 転ばん算ばん体操(C型サービス)



- \* わCaféは、お茶の繁忙期のため、お休みです。
- \* C型サービスは、65歳以上ならどなたでも参加できます。登録制となります。事前にお電話でお申し込み下さい。

### ■ 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♪  
知らない間に200号！です。16年と8ヶ月…。  
これからも続けて、皆様に情報をお届けします。

## 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