

はなえくぼ江南便り No.58

令和7年12月1日 発行
(株) ニーノコーポレーション
扶桑町大字齊藤字緑223
(0587) 93-7833

『お散歩』

気候の良い日が続きました。この間を利用してフラワーパークに出かけました。

1名～少人数のグループに分けてゆったりと散策してきました。ハロウィンの飾りつけを楽しんだり、外でゆっくりアイスクリームを頬張ったり・・・

「近くにこんな良い場所があるなんて、毎日でも来なきゃね」と大喜びして頂けました。



新人職員の紹介です



はなえくぼ江南に4名の特定技能外国人を受け入れました。介護福祉士の資格取得を目指して一緒に働きます。今年度は法人内の特定技能の先輩が介護福祉士に合格しています。はなえくぼ江南でも若い力が育って、くれることを期待しています。よろしくお願いいたします。



地域の秋祭り



壁面飾り制作

『外部評価の実施』

まずはアンケートのご協力ありがとうございました。多くの温かいお言葉を頂き、職員一同励みに感じております。ありがとうございます。

事前に職員間で意見を出し合いながらはなえくぼ江南でのサービスを振り返り自己評価を行いました。評価結果はWAMNETにて公表される予定になっています。

『気持ちに寄り添う対応を』

認知症の前段階でMCI（軽度知的障害）と呼ばれるものがあります。これは健常と認知症の間の状態で、MCIの人のうち一年で約5～15%の人が認知症に移行する（MCIと認知症の境界は曖昧）一方で、一年で約16～41%の人が健常な状態に戻れるとも言われています。何だか最近おかしいなと感じたら早めに生活習慣で対策を始めましょう。

1. 筋トレをしよう

体を動かせない状態は認知機能に大きく悪影響を与えます。

転んで骨折しないように筋力を高めましょう。

2. 生活習慣病の予防

生活習慣病は、認知症の原因物質のアミロイドβの蓄積を促進すると考えられています

アミロイドβは20年以上の時間をかけてゆっくりと蓄積します。

まだ若いからと余裕は言ってられません。

3. しっかり眠ろう

アミロイドβは睡眠中に脳内から除去されるとされています。

質の良い睡眠を十分に取るようにしましょう。

4. 頭を使いながら体を動かそう

脳を使いながら身体を動かすと脳の活性が促進されます。

その場で足踏みをしながら数を数え、3と5の倍数で手を叩いてみましょう。

5. コミュニケーション

脳の機能が衰えてくると出不精になります。家に閉じこもっていると知的機能を低下させます。外に出て人と会話をしましょう。

6. 嗅覚を刺激しよう

認知症は認知機能の低下の前に嗅覚の機能低下があるとも言われています。

弱った嗅覚を刺激しよう。

次回は、はなえくぼ扶桑便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398
(0587) 91-0110
グループホームはなえくぼひくみ
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小杵町長者毛西132番地
(0587) 52-3808
はなえくぼのホームページ
www.gh-hanaekubo.com
ブログも時々更新しています