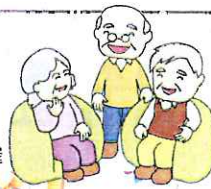


みんなで楽しくバイキング

平成27年4月24日開催



ゆりの里だより

誕生会

4月ご誕生者のみなさんです

大きなケーキも美味しく頂きました♪



第72号

平成27年5月

- ・小規模多機能の家
- ・グループホーム
- ・高齢者専用住宅
- ・宅老所きずなの里
- ・訪問介護ゆりの里

ゆりの里

佐土原町下田島19658-1

TEL (0985)72-0680

宮崎市ゆりの里



<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

この木なんの木 気になる木～♪

利用者様中心に、職員と手作り!

夢一杯の桜の大木が出来上がりました



やさしい時間(とき)の流れる
 絆強い極楽の園
 人情・心通わす第二の家
 ゆりの里

認知症シリーズ第43回



認知症になりにくい生活習慣

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かってきました。脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣を変えることが、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。下の表でそれぞれの対策の具体例をまとめました。

1.食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる 魚(DHA、EPA)をよく食べる 赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
2.運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3.対人接触	人とよくお付き合いをしている
4.知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
5.睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

認知症で落ちる3つの能力の鍛え方

認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるための効果的な方法であるということが分かってきました。認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。次の表に、それぞれの機能の簡単な鍛え方をまとめました。

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時 適切に注意を配る機能	・料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る ・人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら 話す仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき 段取りを考えて実行する能力	・効率の良い買い物の計画を立てる ・旅行の計画を立てるやり慣れたことでなく新しいことをする

～ 重要なお知らせ ～

6月より小規模多機能居宅介護施設(小規模多機能の家 ゆりの里)が、『住宅型有料老人ホーム』へと移行致します。定員を最大16名とし、少数にて手厚いアットホームな介護支援を継続して参ります。

◇常時仮申込みを受付致します。お気軽に御相談・お問い合わせ下さい

担当 相 川

作成担当者 中武・岡本