

里だより ~338号~ 令和6年9月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【今月は世界アルツハイマー月間です】

暑い日が続いています。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。さて、今月は国際アルツハイマー病協会と122の国と地域の加盟団体が「認知症への正しい理解が進むことを目的」に世界中で啓発活動を行っています。

また、日本でも令和6年1月より「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（以下、認知症基本法）」が施行されました。認知症基本法とは、認知症の人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現に向けて、国の認知症へのこれからの取り組みをあきらかにした法律です。この認知症基本法では、9月を認知症月間・9月21日を認知症の日として定め「認知症の人と家族の会」が中心となり、講演会や動画配信などを通じて啓発活動が行われています。



～ 認知症のことで困ったら ～

認知症についてのお悩みや疑問がございましたら、お近くの地域包括支援センターや熊本県認知症コールセンターまでご相談ください。

《連絡先》

- ・玉名市地域包括支援センター TEL 0968-71-0285
- ・熊本県認知症コールセンター TEL 096-355-1755

また、認知症の人とその家族、地域住民や専門職など、誰もが気軽に集い交流できるオレンジカフェ（認知症カフェ）もあります。

※詳細は、広報紙・玉名市高齢介護課・地域包括支援センターへ。

（併設認知症グループホーム）ゆうきの家でも「だれでもカフェ（認知症カフェ）」を9月19日（木）開催予定です



● 看護介護部（入所） ●



今年はパリオリンピックが行われ、悔しさや感動を受けながら観ていました。また、夏の甲子園でも白熱した試合が繰り広げられています。一生懸命な姿に刺激を受け、盛り上がって応援をしています。

また、すいせんユニットではアイスクリーム会が行われました。皆さん冷たくて甘いアイスクリームを食べながら楽しまれました。今後も季節に合わせ、楽しみを感じて頂ける行事を準備していきます。



● 通所リハビリテーション ●

夏の暑さが年々厳しくなっています。この件でお願いがございます。ご利用の際にお小遣い（ジュース1本～2本購入できる程度）をご準備して頂けませんでしょうか。

最近、熱中症や脱水の症状の方が増えております。体調不良の際に、すぐにお飲み頂くためのものです。もしも、お持ちでない場合、実費請求をさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。



【書道の活動】月2回実施。展示コーナーに掲示しています。

お手本を参考にされたり、自由にお書きになられたりしています。筆を握るお顔はとても真剣です。素敵な作品が出来上がっています。ご興味のある方は、是非ご参加下さい。



●リハビリテーション部●

～『夏のフレイル』を知っていますか？～



今年も災害級の暑さが続いており、熱中症や脱水症状が心配される中、『夏のフレイル』になるリスクが指摘されています。フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。毎日暑い日が続き、日中の外出機会や活動量、食事量等が低下してしまうことで、夏にフレイル状態に陥る方が多くなっているようです。

★「フレイル」5つの診断基準

- ① 体重を減らそうとしていないのに年間で4.5～5kg以上も減少する
- ② 何をするも面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある
- ③ 歩く速度が遅くなる
- ④ 握力が弱くなる
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している



この5項目のうち、1～2項目当てはまるとフレイル予備軍「プレフレイル」、3項目以上当てはまるとフレイル状態に該当します。

★「フレイル」の予防 3つの柱 ★

I. 栄養

毎日の食事には筋肉のもととなるたんぱく質や、骨を強くするカルシウムを多くとりましょう。よく噛むことも大切なポイントです。

II. 運動

簡単な運動でも継続して行うことで、筋力の低下や転倒・骨折のリスクを減らすことができます。

III. 社会参加

社会参加の機会が減少するとフレイルになりやすいことが分かってきています。自分に合った活動を見つけ、継続して行いましょう。

熱中症対策と一緒にフレイル予防も行い、
まだまだ続く暑い夏を乗り越えましょう！！





9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 (入所)音レク	3 (入所) 口腔ケア	4 	5 (入所)音レク	6 	7 
8	9 (通所) 体重測定 (通所)音レク (入所)音レク	10 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	11 (通所) 体重測定	12 (通所) 体重測定	13 (通所) 体重測定 (入所)敬老会	14 (通所) 体重測定
15	16 (通所) 体重測定 (通所)敬老会 敬老の日	17 (通所) 体重測定 (通所)敬老会 (通所)音レク (入所) 口腔ケア	18 (通所) 体重測定 (通所)敬老会	19 (通所) 体重測定 (通所)敬老会 (入所)音レク	20 (通所) 体重測定 (通所)敬老会	21 (通所) 体重測定 (通所)敬老会
22 秋分の日	23 (通所)絵手紙 振替休日	24 (通所)音レク (入所) 口腔ケア	25 	26 (入所)音レク	27 	28 (通所)音レク
29	30 (入所)音レク	  				

