グループホーム　ひまわり

ひまわり瓦版

第13号
発行日：1月1日
認知症対応型共同生活介護
担当：桜井貴章

【ふっとく保育園児の歌声】

今月ひまわりケアサービスに可愛いいお客さん達が来てくれました。一生懸命練習した歌におじいちゃん、おばあちゃんも喜んでいました。子供の笑顔って本当にすごいですね。

【マジックショー】

１月１３日、ひまわりデイサービスで、地域ボランティアのマジックショーが開催されました。カラフルなマジックショーを一度ご覧ください。こちらの道具はすべて手作りだそうです。

介護最新情報

【冷え症に多い、冷たい指先をすぐに温める方法】

手は温まっているのに指先だけはずっと冷たい、という女性は多いものです。さすってそのときは温かくなっても時間が経てばすぐに冷たくなってしまいます。指先を温める方法を紹介していきます。

ツボを刺激する

親指と人差し指の間、人差し指から小指の間、それぞれの指の付け根にあるツボを刺激しましょう。もんだり、押したりしているうちに、手が温まりますよ。

手首を回す

手首をぐるぐると回す、腕を回すなどのストレッチをして血流をよくすると手が温まります。

【腸の働きと認知症の関係】

「いきがい」「やすらぎ」を与える神経伝達物質のセロトニンや「やる気」「活力」を生み出すドーパミンなどは、多く腸によって生み出されています。認知症もそのセロトニンなどの不足が大きな原因と考えられ、腸の機能が低下して、脳に対してうまく指令を出せなくなっていることが原因として強いのではないか？と考えられるようになりました。アルツハイマー病の高齢者の腸内には悪玉菌が増えており、反対に善玉菌が減っていたのです。善玉菌を増やすには、納豆、鰹節、味噌などの発酵食品がおすすめ。お詳しくはＧｏｏｇｌｅ【認知症は腸から改善】を閲覧ください。

名言集

感謝の気持ち。自分を信じる気持ち。最後まで諦めない気持ち。夢を掴むための三原則

寒さも厳しくなり、体調も壊すことも多い季節です。【ひまわり認知症カフェ】次回暖かくなる４月を予定しています。

２月のクイズ

1 パンダのしっぽは？
１黒い
２白い

2 初めて月に降り立った宇宙船は？
１アポロ１３号
２アポロ１１号

3 赤ちゃんの骨の数は大人より
１多い
２少ない

4 アイスの賞味期限は？
１ある
２ない

一月のクイズの答えを発表します。

①日本で一番北にある県は何県？「青森県」です。

②子供たちが喜ぶお茶は？「おもちゃ」です。

③私たちの顔にいつもくっついているタイは？「額」です。

正解はいくつありましたか？

。