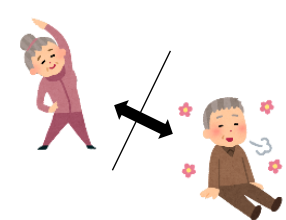


ホスピアの認知症の進行予防への取り組み

3年後の2025年は65歳以上の5人に1人、700万人が認知症になると推定されています。認知症は、加齢によっておこる「物忘れ」ではなく、様々な病気が原因で日常生活に支障が出てくるような状態です。認知症の発症・進行予防として実施している内容を一部ご紹介します。

生活習慣病を予防

認知症は生活習慣から引き起こされる病気との関連が指摘されており、生活習慣の維持・改善が間接的な予防になります。



活動と休息のバランス



バランスの良いお食事

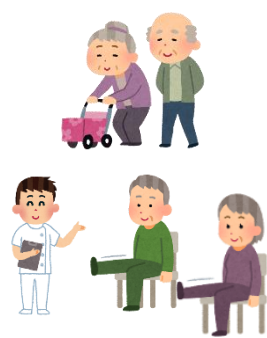


規則正しい生活

日常生活動作を可能な限りご自分でおこない、継続できるようにすることが大切です

運動

専門職によるリハビリ

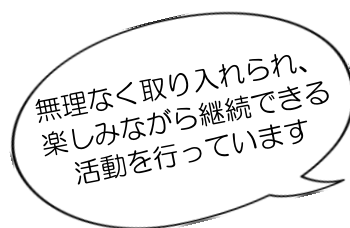


レクリエーションと余暇時間の活用、他者との交流

脳を働かせるような簡単なトレーニングで脳を鍛える活動をしています。ご自身の取り組みが目に見えるような簡単な作業の支援をしています。最後まで取り組み、完成させることで達成感を得ることが大切です。



他入所者様との会話や同じ趣味を持つ入所者様との交流、共同作業を行う時間を設けています。脳の刺激だけでなく生活の豊かさにも繋がります。



看護師 岡山

フロア面会について

新型コロナウイルスの感染予防対策の為、長らくリモートでの面会を実施しておりましたが、10月より条件下ではありますが、フロアでの面会を再開いたしました。入所者様もご家族様も待ちに待った面会。なかには涙を流す入所者様もいて、皆様嬉しそうにお話されていたのがとても印象的でした。



↑
中間にビニールカーテンがあります



このまま面会できる
といいけど、いつまで
続けられるかなあ



面会時のお願い

- ビニールカーテン越しの面会
- 不織布マスクの着用
- 検温
(37.0℃以上の場合はご遠慮ください)
- 月2回
- 1回につき2名まで
- ※当日確認させていただく体調等により面会出来かねる場合もございますのでご了承ください

面会実施件数報告

10月	73件
11月	91件
12月	94件

ビニールカーテン越しで距離をとり面会をしています。

予約制となりますのでご希望の方は相談員までご連絡ください。

★月～土(祝日を除く) 9:30～16:30(昼食の時間を除く)

感染状況をみて面会制限させていただく可能性がありますのでご了承ください。

支援相談員 戸田

介護老人保健施設ホスピア宇都宮 ホスピア宇都宮だより

2022年1月

第21号

◆◆◆◆◆理念◆◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・優しい言葉・
自立に向けてのケア

目次

- 新年のご挨拶……………1
- 今月のお昼ごはん……………1
- イベント紹介～クリスマス会～……………2
- フロア紹介～6階～……………2
- 通所リハビリテーション……………2
- 認知症の進行予防への取り組み……………3
- フロア面会について……………3

医療法人社団全仁会

介護老人保健施設 ホスピア宇都宮

通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1

TEL : 028-636-9666

FAX : 028-638-0379

HP URL : <http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/>

E-mail : hospia-u@sky.ucatv.ne.jp



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。これまでも長引くコロナ禍に対し何かと配慮を要する困難な日々をお過ごしのことだと思われまふ。でも、引き続きコロナ対応を継続しなければならぬ事態となりました。オンライン面会など、ご面倒をお掛けしておりますが今しばらくと存じております。一日も早くコロナ禍が終息し平穏な日常が戻りますことを願っております。

人はそれぞれの環境に慣れる能力を、どのような事態でも果敢に発揮して自分の在り方を認めていくといわれております。この順応力は、良いことばかりではなく、望ましくない環境にも適応してしまうことがあるので客観的な判断が重要とされています。

施設長 古市照人

あけましておめでとう
ぽんぽんぽん

人は、痛ましい現実と直面した時には、心の変化をきたします。それらを明らかにした心理受容段階説があります。「否認・隔離」「怒り」「取り引き」「抑うつ」「受容」の各段階で説明されています。

今回のコロナ禍では、この心の変化を随所で確認することになりました。WHO や一部マスコミの初期における否認・隔離的な対応や広報と、それを信じようとする人の心。その後、政治家や専門家に向けたコロナとは直接関係のない事柄への怒りの表現。そして、取り引きとしての経済重視政策願望など。さらに、抑うつと時期と。貴重な体験であったと早く自己分析を行う時が待ち遠しい限りです。ただし、人は、この抑うつと時期にこそ、建設的で、前向きな対応を選択して受容を迎える準備をすることも証明されています。

晴れ晴れとした青空が待ち遠しいです。これからもご支援・ご鞭撻よろしくお願い申し上げます。

新事務長挨拶

事務長 関俣 佳史

令和4年1月1日からホスピア宇都宮事務長に着任いたしました、関俣と申します。身に余る重責ですが、少しでも皆様に貢献できるよう取り組んで参ります。

また、入所者様、利用者様、ご家族様には日頃よりご支援・ご協力を頂き、感謝申し上げます。新型コロナの影響下、面会制限等ご迷惑をお掛けしておりますが、引き続き、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

今月のお昼ごはん

お正月膳

三が日はおせち料理を提供しました！

おせち料理

- ★年神様へのお供え料理
五穀豊穰・無病息災・子孫繁栄
- ★かまどの神様に休んでもらう
- ★買い物や料理などの家事もお休みにする

などの願いや意味が込められ、保存が効く料理が中心になったとも言われています。

クリスマス膳

メニュー

サフランライス
フライドポテト
焼きブロッコリー
グラタン
パスタソテー
鶏肉の照り焼き
マスタードソース

サフラン（アヤメ科サフラン属）

紀元前→ 香辛料や染料として使用
現代→ パエリアなど料理に使用

カロテノイド色素を含有しているため水に溶かすと鮮やかな黄色を呈します。抗酸化力を持つカロテノイドが含まれており、体内では必要量に応じビタミンAに変換され効果を発揮します。

ビタミンAの効果

- ・粘膜や皮膚・免疫機能を正常に保つ
- ・視力の維持
- ・婦人病を予防

管理栄養士 尾形

クリスマス会

ホスピア宇都宮におきましてクリスマス会が催されました。ゲーム参加や進呈したプレゼントに、普段以上の活発で喜びの表情があり職員も驚きでした。

風船送るよ！
相手チームには負けないぞ！

サンタさんからのプレゼントは何かな～？

サンタさんとトナカイさんが来たよ

6階

介護福祉士 宮城 介護福祉士 早川

1月カレンダー作り

皆様、思い思いに色の配置を考えながら真剣な表情を見せ、時折笑顔でカレンダーに色を塗っていました。

2022 年も素敵な1年が迎えられそうですね！

介護福祉士 滝

通所リハビリ

利用者様と職員の合作による折り紙を使つての壁画が完成しました。今回はクリスマスオーナメントです。

介護福祉士 鈴木（憲）

本日のレクリエーションは輪投げゲーム。お若い頃にスポーツ選手として活躍された方も参加され、高得点を出していました。果たして金メダルの栄冠は誰の手に・・・

介護福祉士 鈴木（憲）

とても素晴らしい出来上がりです

デイケア空き状況

月	火	水	木	金	土
☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

☹️ ご利用できません ☹️ 相談員に確認ください ☹️ ご利用できません

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります