

📅 9月21日は世界アルツハイマーデー

世界アルツハイマーデーは、国際アルツハイマー病協会がWHO（世界保健機関）と共同で制定しています。多くの方に、認知症への理解をすすめることができるよう9月は世界アルツハイマー月間として、全国で講演会やリーフレットやポスターの配布などの啓蒙活動が実施されています。9月21日は、全国でイベントが行われ、北海道では五稜郭などの建物がオレンジ色にライトアップされ、Live 配信も行われます。

認知症は、「どうすれば認知症になりにくいのか」ということはわかってきていますが、「認知症にならない」という方法はありません。自分は、家族は認知症にならない、関係ない

話と思っている方も、等しく認知症になる可能性はあります。もし認知症になってしまったり、認知症と診断された場合に、身の回りに認知症の正しい理解をもっている方が、少しでも多いと、地域で支えあい、住み慣れた場所にて笑顔で暮らすことができるのではないのでしょうか。

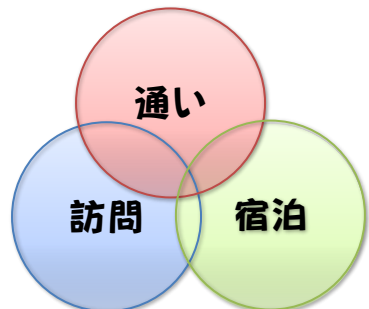
認知症については、インターネットで調べられたり、市区町村などで認知症サポーター養成講座も行っています。（コロナ禍のため、自粛しているところあり）

認知症のことを知らない方は、世界アルツハイマーデーをきっかけに、少しでも理解を深めていただく機会になればと願っております。🙏

📅 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼小規模多機能型居宅介護

必要な時間に必要なことだけ利用できるサービスです。ご利用者様一人ひとりに合わせて時間や曜日もオーダーメイドすることが可能で、突然の利用や泊まりなどにも24時間365日対応いたしますので、安心して在宅生活が遅れます。



通い 送迎やお食事の提供をはじめ、看護師による健康チェックや入浴・排せつ介助、レクリエーション、機能訓練などを行います。

訪問 スタッフがご自宅に伺い、その時の状況やご利用者のご希望などにより、お食事や入浴・排せつ介助、家事のお手伝いなど「通い」では支えきれない時間帯の支援をいたします。

宿泊 急な宿泊も可能で、ご利用者の様態に合わせてご利用できます。

📅 スタッフ募集 土筆の花言葉 「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。（担当：小野）

■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

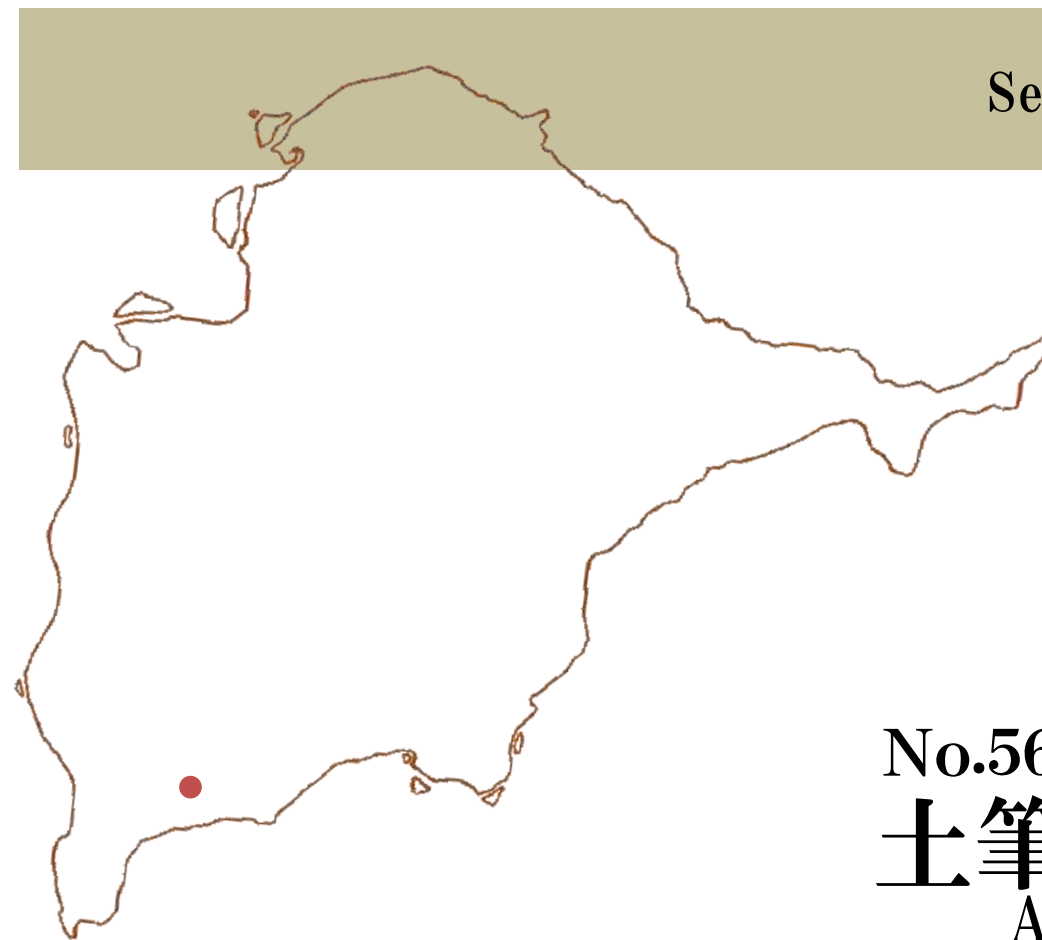
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

September 2021



No.56 土筆広報誌 Autumn news

▼滝川市美術自然史館にて☺（小規模多機能型居宅介護 土筆の郷）





オリンピック期間中、経験したことのない暑さが続いた夏も終わり、一転して気温が一気に下がり秋の風が吹いています。土筆では、暑さ対策を行いながら北海道の短い夏を楽しむ行事をいたしました。利用者様の夏に負けない元気な笑顔と共に行事の一部をご紹介します。

七夕行事

北海道では一般的に8月7日が七夕です。今年も利用者様と一緒に七夕の笹飾りを用意し飾り付けをいたしました。短冊には、健康を願うものや家族への感謝の気持ちを伝えるもの、コロナウィルス感染症が早く終息し、普通の生活を送れるようお願いものなどが多く見受けられました。託児所の子供たちもかき氷型の短冊を製作し願い事を一生懸命書きました。短冊に込められた皆様の願いが叶いますように。

夏まつり

感染症対策のため、事業所ごとに夏まつりを行いました。土筆の郷では、畑で採れた野菜をふんだんに使用したジンギスカンを外で味わいました。暑い日でしたのでかき氷も好評でした。わたあめコーナーでは、「久しぶりに食べるわ。」「美味しいね。」と喜ばれていらっしゃいました。グループホーム土筆では、縁日らしく、射的や輪投げ、金魚すくいなどのミニゲームや出店の雰囲気を楽しんで頂こうと、たこ焼き、フライドポテト、フランクフルトなどのコーナーが用意され、冷やしパインが人気でした。スティック状のパインは「冷たくて、甘いわね。」と大好評でした。

たきかわグラフィティ

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)

7月の下旬、滝川市美術自然史館へ行って来ました。特別展では「モーレツ! たきかわグラフィティ〜チラシの中の1950〜1960年代」が開催されており、終戦から復興し周辺地域の炭鉱が繁栄していた時期、滝川も商店街や映画館が賑わいを見せており、そのころのチラシや市街地図、写真、生活用品を展示していました。利用者様も当時のことを思い出しながら「このチラシ見たことあるわ〜」「大安売りのチラシがあるといいものあるかしら?とワクワクしたよね。」と思い出話を交えながら昔を懐かしんでいらっしゃいました。



ひまわり見学

(小規模多機能型居宅介護 土筆)

暑くなり、ひまわりが見ごろを迎えたころ、砂川市にあります、那須ファームまでドライブしてきました。3ヘクタールの畑に20万本のひまわりが咲いているそうで、その眺めは圧巻の景色です。青空と一面、黄色に輝くひまわりは、見ている私たちに元気を与えてくれます。「すごく、きれいなね。」「こんなに沢山育てるのは、手入れが大変なんだろうね〜。」とひまわりに囲まれて素敵な笑顔の記念撮影をいたしました。きれいな景色を楽しみ、思い切り夏を感じる1日となりました。



認知症の予防について

最終面でもご紹介しているように9月21日は、世界アルツハイマーデーです。日本も高齢化が進み認知症の人が増加していますが今でも認知症の事が良く分からないあまり、恐れる人は多いです。認知症は誰もがなりうる病気であり、予防法や治療の研究が進み、早期発見して治療をすれば、進行を防ぐことが出来るようになってきています。また、認知症の人にもなるべく長く自宅で普通の生活を送れるように行政や地域も様々な取り組みを行っています。今回は、認知症の予防に役立つ事をお知らせします。

1. 運動・知的活動

有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・水中ウォーキング・水泳
- ・ヨガ・サイクリング・縄跳び
- ・椅子に座って足踏み

コグニサイズ

散歩しながら計算やしりとりをするといった、認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を組み合わせたもの

知的活動

囲碁や将棋、折り紙、編み物など頭を使って指先を動かすこと。

2. 食事について

バランスの良い食事

摂取カロリーを守る

塩分を控える

間食、糖分を控える

認知症の予防になる食べ物

- ・魚・緑黄色野菜・豆類
- ・果実類・カレー・コーヒー
- ・緑茶・赤ワイン



3. 社会的活動

コミュニケーションをとることが大切ですが、いつも同じ人とばかり話していてもあまり効果がありません。いつも話しているので「あれ」や「これ」などで通じますし、お互いの考えが大体わかるので、あまり頭を使わずに会話ができてしまいます。できるだけ色々な人と交流することを心がけましょう。

