

寿 光

No. 79

February.10.2023



ちぎり絵クラブ作品 干支「卯」

社会福祉法人寿光会

〒719-0102 岡山県浅口市金光町下竹1775番の1

☎ 0865 - 42 - 6300

📠 0865 - 42 - 6311

✉ jukoukai@mx1.kcv.ne.jp

🌐 <http://www.kcv.ne.jp/~jukoukai>

金光町 寿光会 🔍

- 特別養護老人ホーム寿光園
- 寿光園短期入所生活介護事業所
- 寿光園デイサービスセンター通所介護事業所
- 寿光園居宅介護支援事業所

- TEL 0865-42-6300
- TEL 0865-42-6304
- TEL 0865-42-6702
- TEL 0865-42-6376



あけまして

おめでと〜うございませす

今年もよろしくおねがいませす。



今年もよろしくお願ひしませす。

新年ご挨拶

社会福祉法人 寿光会

理事長 中 務 光 海



年頭に当たり、
謹んで新年のご
いさつを申し上げ
ます。
令和二年より発

生した新型コロナウイルス感染症も
「第八波」に到達しました。

令和五年度も当面、新型コロナウイルスの影
響は続き、ご家族の皆様にと
つて大きな負担を強いられる状況は続
くと考えられます。

そのような状況において、当施設の
基本方針の「利用者の生活と生き方を
尊重し、笑顔のある暮らしをつくる」
を職員が一丸となり施設運営を進めて
まいります。

感染予防対策につきましては、体温
測定、アルコール手指消毒、マスク着
用を徹底し、感染予防に努めてまいり
ます。

また、本年は「卯年」となります。
「卯」は温和で安全そして飛び上がる
という意味があり、希望溢れ、コロナ
感染症も回復、好転するよい年になる
ようお願いいたします。

令和五年がご利用者、ご家族の皆様
にとって、幸多い一年でありますこと
を心よりご祈念申し上げます。



文化の日



敬老の日



新光園思い出写真館

レクリエーション



100歳祝い



秋の大運動会



デイサービスセンター ふれあい便り



選照山へ紅葉狩りドライブ



※園内では、感染に気をつけてレクリエーションを行っています。

寿光園居宅介護支援事業所

物忘れ



【加齢の場合】 忘れた認識がある

加齢による物忘れは、体験の一部を忘れる程度のもので、例えば食事のメニューを忘れたり、など。忘れたことを自覚しているのが特徴で、生活に大きな支障は出ません。何かを忘れたと認識しているのであれば、加齢が原因である可能性が高いと考えられます。しかし、認知症へと進行する場合もあるので、生活習慣を見直し、記憶力を高める工夫をするなど、対策を講じると良いでしょう。

【認知症の場合】 忘れた認識がなく日常生活に支障が出る

認知症による物忘れの特徴は、体験したこと自体を忘れてしまうことです。例えば食事したことを忘れ、また食べようとします。認知症では忘れたことを自覚していないため、周囲が伝えても思い出せなかったり、失くしたものを盗まれたと思ったりするなど、生活に支障が出てきます。

認知症といってもいくつかの種類があり、まずは医療機関できちんとした診断をしてもらうことが重要です。適切な治療を行うことで、症状を改善したり、症状の進行を遅らせることができる可能性があるため、思い当たる症状がある時はまず病院を受診しましょう。

物忘れがひどい！記憶力を高めるために重要な4つの生活習慣

物忘れがひどくならないようにするには、脳に良い刺激を与え

ちょっとためになる話 39

たり、しっかりと睡眠をとったりすることが重要です。ここでは記憶力が低下しないように、心がけたい生活習慣を紹介します。

- 1. 質の良い睡眠と、十分な睡眠時間を確保する**
人の記憶は、寝ている間に脳へ定着します。そのためしっかり眠れている人は、高い記憶力をキープできるのです。一方で、睡眠不足は記憶力を低下させることが分かっています。それに加え、慢性的な睡眠不足は認知症になるリスクを高めるので注意が必要です。
物忘れ防止や健康のため、十分な睡眠時間の確保とともに、質の良い睡眠を意識することをおすすめします。
- 2. ウォーキングなどの軽い有酸素運動をする**
記憶に関係している前頭葉や海馬は、血流量が多い部分です。脳への血流が悪くなると、脳の老化につながります。そのため、運動をして体中の血流を良くし、脳への血流を上げることが効果的です。物忘れには、ウォーキングやヨガ、太極拳や水泳などの有酸素運動が良いとされています。
- 3. 人との交流を大切に**
脳の機能を低下させないためには、脳を使うことも重要です。人と積極的にコミュニケーションを取ることで脳に良い刺激を与え、活性化させることができます。
- 4. 栄養バランスを考慮した食事をする**
ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚、卵などの「主菜」、野菜やきのこ、海藻などの「副菜」をバランス良く食べると、身体にも脳にも重要なことです。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、認知症のリスクを上げると言われているため、生活習慣と食生活の両方を見直しましょう。

大切に使用していただきました。ありがとうございます。

家族会より寄付

- スイングアーム介助バー
- サイドテーブル
- 液晶テレビ
- ポータブルトイレマット

フレスコマン紹介

★プロフィール★

- ①名前所属 ②生年月日 ③血液型
- ④好きな言葉 ⑤趣味特技 ⑥今後の目標

①小寺 美江
特養4F介護職
S63年6月28日
②A B型
③ほどほど
④ゲーム・カラオケ・甘い物巡り etc
⑤手際よくできるようにする

職員永年勤続表彰

- 勤続20年 山本 愛(看護師)
- 小林高通(特養F介護職員)
- 勤続10年 中野 崇(特養F介護職員)

絵手紙 夢の会

今年も寒中お見舞いをいただきました。ありがとうございます。

4月	3月	2月	1月
三十一日	二十九日	二十七日	二十五日
浦上 黒川	大月 清水	原田 角	原田 須恵子
宣子様 (八十一歳)	桃子様 (七十八歳)	文恵様 (九十三歳)	須恵子様 (八十二歳)
	井上 清様 (百歳)	信之様 (八十三歳)	江本 功様 (八十五歳)
	田村 文子様 (八十七歳)	愛子様 (八十八歳)	小川 三武様 (百歳)
	大橋 三子様 (七十六歳)	文代様 (八十八歳)	大平 八重子様 (九十四歳)
	大月 明子様 (七十五歳)	崇明様 (七十九歳)	横田 清子様 (九十六歳)
	大月 三子様 (七十八歳)	藤澤 美代子様 (七十一歳)	
	大月 三子様 (七十八歳)	谷野 幸子様 (八十六歳)	
	大月 三子様 (七十八歳)	山平 崇明様 (七十九歳)	
	大月 三子様 (七十八歳)	木下 文代様 (八十八歳)	
	大月 三子様 (七十八歳)	原田 愛子様 (八十三歳)	
	大月 三子様 (七十八歳)	角 文恵様 (九十三歳)	

行事予定

三月、四月の行事は、コロナウイルスの影響により未定となっております。

行事開催の際には、お知らせいたしますのでよろしくお願いたします。

地域交流

(令和四年九月一日)
(令和五年二月三十日)

グループ団体によるボランティア (労力奉仕催し物)

◆絵手紙 夢の会

★特別養護老人ホーム 寿光園家族会

☆岡山県西支部ヤクルト販売株式会社

★学校関係 金光小学校

以上の方々、大変ありがとうございました。

(敬称略)