



あんべらしゅ



令和元年12月号 サンフローラみやざきデイケアセンター

12月 行事予定のお知らせ

クリスマス忘年会

日時：12月19日（木）・20日（金） 14：00～

内容：職員による出し物（劇、マジックショー、クイズ等）

「皆さん、大笑いすること間違いありません!!」



餅つき

日時：12月24日（火）・25日（水） 14：00～

「今年も皆さんと一緒に餅つきを行いましょう!!」



ご面会時のご協力をお願い致します!!

今年もインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行する季節になりました。

当施設においても、日々感染予防に取り組んでおりますが、一度 感染症が発生しますと感染拡大の恐れがあります。下記の内容にて、感染予防の為 軽微な制限をさせていただきます。趣旨をご理解いただき、ご協力 賜りますようお願い申し上げます。

《ご面会時の諸注意について》

- ・風邪症状（発熱・咳・嘔吐・下痢）がない方に限らせて頂きます。
- ・指消毒及びマスク着用をお願い致します。
- ・食べ物（生物等）の持ち込みは、ご遠慮ください。
- ・面会時間は必要最小限とし、相談室での面会をお願い致します。
- ・お子様連れの面会については、できるだけお控えください。



制限期間：令和1年 12月2日（月）～令和2年 2月29日（土）

ご利用者様・ご家族様へのお願い!!

デイケアにて使用されています、歯ブラシ・コップの洗浄、消毒と定期的な歯ブラシの交換をお願い致します。ご迷惑お掛けしますが、ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。



12月のカットマンは

12月30日(月)に予定しております。

※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

言語聴覚士の濱田です。
今回のテーマは認知症



【予防できる認知症】

～認知症の要因の中には、予防できる要因が9つあります～

こんにちは。今回は、「予防できる認知症」についてお話しします。

世界4大医学誌「Lancet(ランセット)」は、2017年7月19日付で予防できる認知症のリスク要因9つを掲載しました。①高血圧 ②糖尿病 ③肥満 ④難聴 ⑤教育 ⑥社会的孤立 ⑦喫煙 ⑧うつ ⑨運動不足 です。

なかでも、**難聴**が最も大きな危険因子とされています。音の刺激や脳に伝えられる情報量が少ない状態にさらされてしまうと、脳の萎縮や神経細胞の弱まりが進み、認知症の発症に影響します。

補聴器をつけるなどして難聴に正しく対処し、適切な「聞こえ」を維持して脳を活性化し、さらに家族や友人とコミュニケーションを楽しむことができれば、認知症の予防や発症を遅らせる可能性が高くなります。



補聴器には、耳あな型・ポケット型・耳かけ型・骨導メガネ型などさまざまなタイプがあり、それぞれ個人に合ったものを選ぶ必要があります。

耳鼻科(補聴器外来)を受診し、補聴器を購入したあとは、聴力トレーニングも必要となります。

「耳がとおいのは歳のせい・・・と諦めていませんか？」
補聴器を使用して、聴こえが良くなる方もいらっしゃいます

睡眠の役割と認知症

【十分な睡眠も、認知症の予防にはかせません】

睡眠の役割とは・・・



- ・ **脳の休養及びメンテナンス**
- ・ 記憶の整理と定着
- ・ ホルモンバランスの調整
- ・ 免疫力の向上 など

特に**脳の休養とメンテナンス**が認知症予防には重要で、脳の老廃物でありアルツハイマー病の原因でもあるアミロイドβ(ベータ)というタンパクは、主に睡眠中に脳脊髄液中へと洗い流されていきます。もちろん、洗い流すための水分も十分に摂取する必要があります。体重1kgあたり0,03Lを目安に水分摂取を心掛けて下さい。